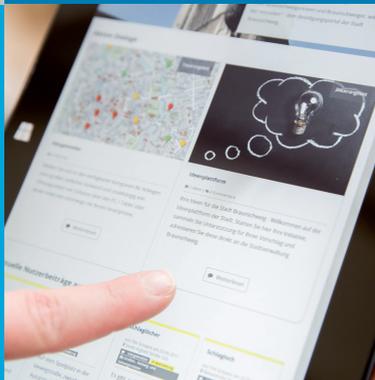


Braunschweig
Löwenstadt



Senioren

Freizeit Bildung



Juni 2022 – Juni 2023

Das Seniorenbüro



Raum zum Leben

AWO-Wohn- und Pflegeheime

*„Hier fühle ich
mich zu Hause.“*



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



Senioren & Pflege

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



Sehr geehrte Leser*innen,

ob in der sogenannten nachberuflichen Lebensphase oder mit dem vorausschauenden Blick auf diese Phase: Menschen wollen Kontakte pflegen bzw. neu knüpfen und aktiv sein, sei es für sich selbst, als Ehrenamtliche in Initiativen und Gruppen für andere, oder für eine gute Idee.

Sich mit Themen zu beschäftigen oder weiterzubilden hört mit dem Berufsleben nicht auf. Die Seniorenbildungsträger und Trägerinnen informieren und beraten Sie gerne über ihre Angebote und freuen sich auf Ihre Teilnahme.

Dabei finden Sie Hilfestellung durch die Freizeit- und Bildungsbroschüre. Sie können sich gerne an die vielfältigen Freizeitgruppen und Seniorenkreise in den Stadtteilen und an Initiativen und Projekte wenden, die Sie in dieser Broschüre aufgelistet finden.

Das Seniorenbüro unserer Stadt unterstützt Sie ebenfalls gern bei Ihrer Suche, insbesonde-

re auch dann, wenn Sie eigene Ideen oder Wünsche verwirklichen, Ihre Freizeit mit anderen gestalten oder Ihre freie Zeit für andere spenden möchten.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Erfolg beim Entdecken neuer Möglichkeiten. Der erste Schritt kostet manchmal Überwindung, aber ich versichere Ihnen: Er lohnt sich.

Ihre



Christine Arbogast,
Dezernentin für Soziales, Schule, Gesundheit
und Jugend




Wohnen mit Zukunft

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

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

Unabhängigkeit – das ist unser Betreutes Wohnen.

www.wohnenmitzukunft.com

 **Wiederaufbau**
DIE BAUGENOSSENSCHAFT.

Seniorenzentrum Braunschweig

Unternehmensgruppe

Seniorenzentrum Wilhelminum

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

Seniorenzentrum St. Elisabeth

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

Ambulante Pflege Wilhelminum

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

Tagespflege Querum

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

Hochwertiges und individuelles Betreuungskonzept vorgesehen.



Seniorenzentrum
Wilhelminum



Seniorenzentrum
St. Elisabeth



Ambulante Pflege
Wilhelminum



Tagespflege
Querum

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



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



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



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



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

Vorwort	1
Aktiv im Alter	6
Das Seniorenbüro	9

Ehrenamtliches Engagement

10

Soziales Engagement – für andere da sein.....	10
Fortbildungsreihe „Alter verstehen – Alter gestalten“.....	10
Gesprächskreise zur Seniorengruppenarbeit.....	11
Freiwilligenagentur Braunschweig.....	11
Initiativen in Braunschweig	13
Seniorenring Braunschweig e.V. Seniorenrat.....	13
Das Reiseteam.....	13
Internet-Café 50plus.....	14
Redaktion Braunschweiger Journal.....	14
Seniorenredaktion Radio Okerwelle.....	15
SiS-Seniornpartner in School.....	15
Garten ohne Grenzen – ein Angebot für Senioren aus aller Welt.....	15
AntiRost Braunschweig e.V.	16
Wunschgroßelternvermittlung.....	16
Bundesverband Seniorentanz e.V.....	17
Kultur trotz Demenz.....	17
Ehrenamtliche im Städtischen Museum.....	17

Freizeitangebote

18

Karte der Begegnungsstätten in den Stadtbezirken	18
Stadtbezirk 111 Hondelage-Volkmarode	19
Stadtbezirk 112 Wabe-Schunter-Beberbach	20
Begegnungszentrum Gliesmarode.....	20
Begegnungsstätte Querum.....	21
Stadtbezirk 120 Östliches Ringgebiet	25
Begegnungsstätte Am Wasserturm.....	25
Begegnungszentrum Stadtpark.....	26
Stadtbezirk 130 Mitte	27
Begegnungsstätte Bebelhof.....	27
Begegnungsstätte Böcklerstraße.....	28
Begegnungsstätte langeaktivbleiben- LAB.....	29
Begegnungsstätte Louise-Schroeder-Haus.....	30
DOREAFAMILIE Braunschweig.....	34

Stadtbezirk 211 Braunschweig-Süd	39
Stadtbezirk 212 Südstadt-Rautheim-Mascherode	41
Stadtbezirk 221 Weststadt	42
Begegnungsstätte Weststadt.....	42
Stadtbezirk 222 Südwest	44
Stadtbezirk 310 Westliches Ringgebiet	45
Begegnungsstätte Frankfurter Straße.....	45
Mütterzentrum/MehrGenerationenHaus.....	45
Stadtbezirk 321 Lehndorf-Watenbüttel	48
Begegnungsstätte Achilles Hof.....	48
Begegnungsstätte In den Rosenäckern.....	48
Stadtbezirk 322 Nördliche Schunter-/Okeraue	51
Stadtbezirk 330 Nordstadt-Schunteraue	52
Begegnungsstätte Ottenroder Straße.....	52

Bildungsangebote 56

Bewegung und Gymnastik	56
Gymnastik/Turnen.....	56
Walking.....	59
Bewegung im Wasser.....	59
Rücken Fit/Funktionsgymnastik.....	61
Stressbewältigung/Meditation/Entspannung.....	64
Yoga.....	64
Pilates.....	67
Qi Gong/Taichi/Feldenkrais.....	68
Selbstverteidigung.....	70
Ballsport.....	70
Leichtathletik.....	70
Tanzen.....	71
Gesundheit und Ernährung	73
Gedächtnistraining	75
Computer, Internet und Technik	77
Einführung- Smartphone/Tablet/Computer/ EDV/Internet.....	77
Aufbau- EDV/Internet.....	77
Fotographie/Bildbearbeitung.....	78
Digitale Sprechstunden.....	79
Handwerken und kreatives Gestalten	81
Malen	82
Musik	84

Kunst und Kultur	84
Geschichte	86
Literatur	87
Natur und Umwelt	89
Wirtschaft	91
Sprachen	91
Persönlichkeitsbildung, Psychologie	96
Wert- und Sinnfragen	97
Sicherheit	98
Trauerbegleitung	99
Studienreisen Exkursionen	99

Institutionen und Veranstalter 100

Stichwortverzeichnis 108

Allgemeine Informationen 110

Werbepartner	110
Impressum	111
Wichtige Telefonnummern	112
Inhalt einer Notfallmeldung	112

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

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

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

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

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

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

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

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



Vertrauensvolle Pflege – herzlich und kompetent.

Seniorenzentrum Tuckermannstraße
BBG-Senioren-Residenz
Tuckermannstraße 14
38118 Braunschweig

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

Seniorenzentrum Greifswaldstraße
BBG-Senioren-Residenz
Greifswaldstraße 15
38124 Braunschweig

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

Die soziale Stiftung für Senioren in Braunschweig



Sielkamp



Thomaestraße/Petristraße



Feuerbachstraße



Muldeweg



Ottenroder Straße



In den Rosenäckern

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

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



Stiftung St. Thomaehof
Die soziale Stiftung für Senioren in Braunschweig

Das Seniorenbüro

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

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

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

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

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

Stadt Braunschweig

Fachbereich Soziales und Gesundheit

Seniorenbüro

Kleine Burg 14

38100 Braunschweig (Zentrale)

470 -1

Fax: 470 -2951

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

Betreuungsstelle:

Naumburgstraße 25

38124 Braunschweig (Zentrale) 470 -1

geöffnet: Mo., Mi. und Fr. 9:00-12:30 Uhr und
nach Vereinbarung

Internet: www.braunschweig.de/senioren

E-Mail: seniorenbuero@braunschweig.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 Senioretheatergruppe. 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.

Fortbildungsreihe „Alter verstehen – Alter gestalten“

Diese Seminarreihe versteht sich als Ausbildungskurs für ehrenamtlich engagierte Menschen, die in Senioreninitiativen oder Seniorengruppen tätig sind oder tätig werden wollen. Die Ausbildung gliedert sich in 7 Module die gegebenenfalls auch einzeln belegt werden können.

Modul 1-7:

- Zukunftswerkstatt
- Persönliche Wahrnehmung und Bewertung des Alters
- Gesprächssituationen, Signale und Botschaften (Grundlagen der Kommunikation)
- „Mit der Gruppe laufen lernen“ (Handwerkzeug 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

Weitere Module, die als Ergänzung angeboten werden:

- › Psychische, soziale und biologische Veränderungen beim Altern
- › Methoden zur Gestaltung von Gruppentreffen
- › Fundraising und Sponsoring
- › Erste Hilfe

Informationen und Anmeldung:

Stadt Braunschweig, Seniorenbüro

Kleine Burg 14, 38100 Braunschweig

Fortbildung, Freizeitgruppen und Initiativen

Andreas Kern 470 -33 41

E-Mail: seniorenbuero@braunschweig.de

Internet: www.braunschweig.de/senioren

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

Di. 13:00-16:00 Uhr, Fr. 9:00-13:00 Uhr

Gesprächskreise zur Seniorengruppenarbeit

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

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

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

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

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

Stadt Braunschweig, Seniorenbüro

Kleine Burg 14, 38100 Braunschweig

Fortbildung, Freizeitgruppen und Initiativen

Andreas Kern 470 -33 41

Unterstützung Seniorenkreise

Lee McQuade 470 -82 07

E-Mail: seniorenbuero@braunschweig.de

Internet: www.braunschweig.de/senioren

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

Di. 13:00-16:00 Uhr, Fr. 9:00-13:00 Uhr

Freiwilligenagentur Braunschweig

**„Wer sich mit anderen für andere einsetzt,
hat ein besseres, ein erfüllteres Leben.“**

(Clemens Lindemann)

Die Freiwilligenagentur Jugend – Soziales – Sport e.V. ist ein überregionaler Anbieter von Projekten, Service und Beratungen für ehrenamtlich Tätige und Institutionen, Vereine und Verbände sowie Partner aus der Wirtschaft. Wir als hauptamtliche Mitarbeiter*innen verstehen uns als Dienstleister*innen, die den freiwilligen Weg ebnen, sie unterstützen, ihnen zu Qualifikationen verhelfen (z.B. Informationsveranstaltungen und Weiterbildung) und ihnen die Anerkennung zukommen lassen, die sie brauchen.

Unsere Aufgabe ist es, Freiwillige zu finden, die in verschiedenen Themenfeldern tätig sein möchten. Wir entwickeln Stellen für freiwillige Tätigkeiten, die den Ansprüchen der Freiwilligen entsprechen – mit klar definiertem Arbeitsziel. In der Regel handelt es sich um Tätigkeiten, die regelmäßig, zuverlässig und langfristig ausgeführt werden. Es gibt auch Möglichkeiten zum gezielten, kurzfristigen Engagement. Wir möchten ein zuverlässiger Partner für die Einrichtungen sein, denen wir Freiwillige vermitteln. Freiwilliges Engagement darf dabei keine Arbeitsplätze ersetzen! Wir schaffen Netzwerke, um Nachhaltigkeits- und Synergieeffekte zu erzielen.

Unsere wichtigsten laufenden Projekte, für die wir ständig weitere Freiwillige/Partner suchen:

- ▶ Vermittlungsbörse (in Kooperation mit der Bürgerstiftung Braunschweig) mit rund 450 Partnerorganisationen
- ▶ Vermittlung, Motivation und Fortbildung für Freiwillige
- ▶ Entwicklung und Umsetzung von Projekten für Freiwillige und mit Freiwilligen
- ▶ Engagementberatung und Netzwerkarbeit
- ▶ Vermittlung von ehrenamtlichen Corona-Hilfen (Einkaufs- und Alltagshilfen, Unterstützung bei Schnelltests in Pflegeeinrichtungen, Impfpaten)
- ▶ Chancenpatenschaften (über die Bundesarbeitsgemeinschaft der Freiwilligenagenturen - BAGFA)
- ▶ Vermittlung an Einrichtungen für Senioren (z. B. Grüne Damen/Herren)
- ▶ Projekte zum Thema Inklusion, Bildung, Sprache und Demokratie
- ▶ Projekte für Menschen aller Generationen und Kulturen
- ▶ Reparaturcafé (mit der Landeskirchlichen Gemeinschaft Braunschweig, Transition Town Braunschweig und der Maue Stiftung)

Die Freiwilligenagentur wird durch die Breite der Aufgaben den Anforderungen an das „neue Ehrenamt“ gerecht. Dieses orientiert sich stark an den Bedürfnissen der beteiligten Menschen. Sie hilft, das soziale Klima im bürgernahen, kommunalen Raum und damit die Lebensqualität in der Region zu verbessern, fördert soziale Talente und erschließt neue Potenziale.

Zu den Aufgaben der Agentur gehören: Ansprache, Beratung, Vermittlung, Begleitung, Weiterbildung, Management und Organisation, Lobbyarbeit im Sinne des Ehrenamts sowie die Schaffung einer Anerkennungskultur.

Ein weiterer grundlegender Faktor für die Tätigkeit der Agentur ist die Vernetzung einzelner Institutionen untereinander. Diese Vernetzung ist wichtig, wenn beispielsweise in bereits vorhandenen Strukturen neue Projekte und Ideen

verwirklicht werden sollen – z.B. generationsübergreifende Angebote in Verbindung mit dem Sport.

Wir sind gern für Sie da, bitte sprechen Sie uns an:

Freiwilligenagentur Jugend-Soziales-Sport e.V.
Sonnenstraße 13, 38100 Braunschweig,
(Eingang Güldenstraße)

Das Team der Agentur erreichen Sie unter

481 10 20

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

Internet: www.freiwillig-engagiert.de

Initiativen in Braunschweig

Seniorenring Braunschweig e.V. | Seniorenrat

Der Seniorenrat – parteipolitisch und konfessionell unabhängig – ist die Interessenvertretung älterer Menschen in Braunschweig. Er ist der Vorstand des Seniorenrings Braunschweig e.V., dem fast alle Seniorengruppen und -kreise in Braunschweig sowie in der Seniorenarbeit engagierte Einzelpersonen angehören. Die Mitglieder des Seniorenrings wählen in den Delegiertenversammlungen jeweils für vier Jahre ihre Vertreter*innen in den Seniorenrat. Die Mitglieder des Seniorenrats nehmen ihre Aufgaben ehrenamtlich wahr und verfolgen u.a. folgende Ziele:

- Vertretung der Interessen aller älteren Menschen gegenüber Rat und Verwaltung der Stadt Braunschweig. Ein Mitglied des Seniorenrats gehört als Berater*in dem Ausschuss für Soziales und Gesundheit an.
- Weiterentwicklung der Angebote in der Altenhilfe
- Pflege der Verbindung zu den Alten- und Pflegeeinrichtungen im ambulanten und stationären Bereich sowie den medizinischen und sozialen Institutionen
- Förderung, Erfahrungsaustausch und vertrauensvolle Zusammenarbeit mit den verschiedenen Seniorengruppierungen
- Beteiligung an Planung und Durchführung von Aktivitäten für Senior*innen
- Brückenschlag und Kontaktpflege zwischen allen Generationen unserer Gesellschaft
- Mitgliedschaft im Landesseniorenrat Niedersachsen e.V. und der Arbeitsgemeinschaft der Seniorenräte und Seniorenbeiräte im ehemaligen Regierungsbezirk Braunschweig
- Förderung und Pflege partnerschaftlicher Beziehungen zu den Seniorengruppierungen in den Partnerstädten der Stadt Braunschweig
- Persönliche Beratung älterer Menschen

- Öffentlichkeitsarbeit – auch im Braunschweiger Journal
- Hilfsangebote beim Umgang mit den elektronischen Medien der Informationstechnik im Internet-Café 50plus

Die Mitgliedschaft im Seniorenring Braunschweig e.V. ist gebührenfrei und kann jederzeit beantragt werden.

Der Seniorenrat Braunschweig

Kleine Burg 14

38100 Braunschweig

470 -82 15

E-Mail:

info@seniorenrat-bs.de

Internet:

www.seniorenrat-bs.de

Auskunft und Beratung: Fr. 10:00-12:00 Uhr

Das Reiseteam

Das Reiseteam des Seniorenrates organisiert unter dem Motto „Warum in die Ferne schweifen, sieh das Gute liegt so nah ...“ Tagesausflüge und Besichtigungen für Senior*innen aus Braunschweig und der Umgebung.

Wir besuchen Orte, die nicht alltäglich von Reiseunternehmen angefahren werden.

Unsere Angebote umfassen Kultur, Zeitgeschehen, Natur, Geschichte und Technik.

Wichtig ist uns das gesellige Beisammensein mit gemeinsamen Mittagessen oder Kaffee und Kuchen.

Möchten Sie sich engagieren und an der Planung und Gestaltung mitwirken? Dann nehmen Sie einfach Kontakt zu uns auf. Wir freuen uns auf Sie.

Reiseteam | Seniorenrat Braunschweig

Kleine Burg 14, 38100 Braunschweig

E-Mail:

info@seniorenrat-bs.de

Internet:

www.seniorenrat-bs.de

Auskunft und Beratung: Fr. 10:00-12:00 Uhr

Telefon:

470 -82 15

Initiativen in Braunschweig

Internet-Café 50plus

Ein PC, ein Laptop, ein Tablet oder auch das Smartphone bieten viele Möglichkeiten. Sie können im Internet surfen, Emails 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 What's App. Auch Bilder und Videos können Sie hierüber verschicken.

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

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

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

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

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

Redaktion Braunschweiger Journal

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

Das ehrenamtliche Redaktionsteam, das für Inhalt und Gestaltung der Zeitung verantwortlich ist, besteht seit 1994 und arbeitet frei und unabhängig. Dazu gehört primär das Schreiben der Textbeiträge mit Informationen aus sozialen Bereichen, Gesundheitstipps, Berichten über 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
Internet: www.bs-journal.de

Seniorenredaktion Radio Okerwelle

Radio Okerwelle, das nicht-kommerzielle, regionale Bürgerradio, sendet täglich rund um die Uhr. Die Seniorenredaktion ist Mo. bis Do. jeweils nach den 15:00 Uhr-Nachrichten mit ihrem Magazin „DABEI nach DREI“ vertreten. Radio Okerwelle ist das werbefreie Bürgerradio für die Region Braunschweig; der Schwerpunkt des Senders liegt in der regionalen Berichterstattung. Wir senden täglich ein Programm mit Themen aus Politik, Sport, Kultur, Wirtschaft. Die Seniorenredaktion hat derzeit rd. ein Dutzend Mitglieder ab 60 Jahren. Und wir suchen immer ‚Nachwuchs‘, gern auch jünger. Wir recherchieren, führen Interviews, stellen Texte und Musik zusammen und bereiten das Ganze dann auf. Dabei arbeiten wir allein oder im Team zusammen mit anderen Mitgliedern aus der Redaktion. Gegenseitige Unterstützung – gerade auch bei der technischen Umsetzung der Inhalte – ist für uns selbstverständlich. Möchten Sie sich in unserer Redaktion engagieren oder an unseren Sendungen mitwirken? Dann nehmen Sie einfach Kontakt zu uns auf. Wir freuen uns auf Sie.

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

SIS-Seniorpartner in School

Landesverband Niedersachsen e. V.
Konfliktbewältigung und Gewaltprävention in Grundschulen durch Senioren
SiS ist eine Gemeinschaft von Senior*innen, die sich für Kinder und Jugendliche engagieren und dafür ihre Zeit, Erfahrungen und Fähigkeiten einbringen. Die Seniorpartner*innen sind regelmäßig ehrenamtlich an Schulen tätig, um Kinder und

Jugendliche bei ihren Problemen zu unterstützen und deren Konflikte gewaltfrei durch Mediation zu lösen. Damit fördern sie Toleranz, Achtsamkeit und Rücksichtnahme in unserer Gesellschaft. Für diese anspruchsvolle Tätigkeit in kooperierenden Schulen werden die Senior*innen von SiS kostenfrei aus- und weitergebildet. Dafür verpflichten sie sich, für mindestens zwei Jahre ca. vier Stunden an einem Tag wöchentlich im Zweierteam an einer Schule tätig zu sein. In Niedersachsen besteht SiS seit 2008 und hat Anfang 2022 ca. 340 Mitglieder, die an rd. 50 Schulen tätig sind. Fragen zu SiS im Allgemeinen, zu Ausbildungsterminen, zur aktiven oder fördernden Mitgliedschaft, zum Vereinsleben usw. werden hier beantwortet:

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

Regionalgruppe Braunschweig

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

Garten ohne Grenzen – ein Angebot für Senioren aus aller Welt

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

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

Initiativen in Braunschweig

AntiRost Braunschweig e.V.

AntiRost ist ein Verein für Menschen aus verschiedenartigen Berufen, die nach dem Ausscheiden aus dem Arbeitsleben gemeinnützig tätig sind und ihr Wissen und ihre Lebenserfahrungen an nachfolgende Generationen weitergeben. In unserer Werkstatt, einer Fabrikhalle auf dem Gelände der BMA, gibt es Arbeitsfelder u.a. für Holz, Metall und Druck. Gelegenheit zu künstlerischer Gestaltung mit Holz, Metall und Stein ist unter Anleitung möglich. Neben ständigen Projekten „Senioren helfen Senioren“ (ShS) und Hilfsmittel für Afrika (Aufarbeiten von Rollstühlen, Nähmaschinen, Brillen) gibt es Möglichkeiten zum Skat spielen, Boule, Theater spielen, Exkursionen zu Industriedenkmalern, Fabrikbesichtigungen und Besuche bei AntiRost-Partnerorganisationen. Wir engagieren uns in Kitas, Schulen (Werkunterricht) und auch in Ökologischen Projekten (Industriegarten, Bäume für Braunschweig). Im Projekt „Senioren helfen Senioren“ ShS helfen wir den Menschen in unserer Nachbarschaft mit kleinen handwerklichen Diensten.

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

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

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

Wunschgroßelternvermittlung

Wir suchen Menschen, die Zeit und Lust haben, mit Kindern liebevoll umzugehen und dabei ihre im Leben erworbene Fähigkeiten weiterzugeben.

Viele Familien wünschen sich einen älteren Menschen als verlässliche Bezugsperson für ihr Kind in ihrer örtlichen Nähe. Eine Ergänzung der Familien, die keine Großeltern vor Ort zur Verfügung haben, wird so möglich und beide Seiten profitieren davon. Neue Verbindungen können wie in einer Familie zeitlich unbegrenzt aufgebaut werden. Einmal in der Woche geben Familien ihre Kinder gerne in vertraute, liebevolle und fördernde Hände und bieten, wenn es den Beziehungen entspricht auch freundschaftlichen Familienanschluß. Professionell begleitet werden Sie intensiver in der ersten Zeit des Kennenlernens und regelmäßig einmal im Monat zu einem Stammtisch für eine Austauschrunde. Jährliche Fortbildungen und gemeinsame Aktionen werden gemeinsam organisiert.

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

Initiativen in Braunschweig

Bundesverband Seniorentanz e.V.

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

AP: Marion Schilling 05305 567
Dr.-Bockemüller-Ring 11,
38173 Sickinge-Hötzum

E-Mail: ak-braunschweig-ni@erlebnis-tanz.de

Internet: www.seniorentanz.de

Kultur trotz Demenz

Im Alltag dementiell Erkrankter wird der Fokus meist auf das gelegt, was nicht mehr so gut gelingt. Bei „Kultur trotz Demenz“ ist es anders herum: Die Teilnehmer werden gefragt, was sie zu sagen haben, ihre Erfahrungen fließen ein, sie können sie an die nächste Generation weitergeben. Und sie staunen, welches Wissen in ihnen schlummert, das normalerweise nicht abgerufen wird.

Ort: Initiative „Kultur trotz Demenz“
Am Kuhlacker 4, 38110 Braunschweig

AP: Simone Weiss (AB) 05307 95 15 50
Mobil: 0152 05 92 46 09
(Mo.-Fr. 16:00-19:00 Uhr)

E-Mail: info@kultur-trotzt-demenz.de

Internet: https://kultur-trotzt-demenz.de

Ehrenamtliche im Städtischen Museum

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

Interessieren Sie sich für die Geschichte unserer Stadt?

Haben Sie gerne Kontakt zu anderen Menschen?

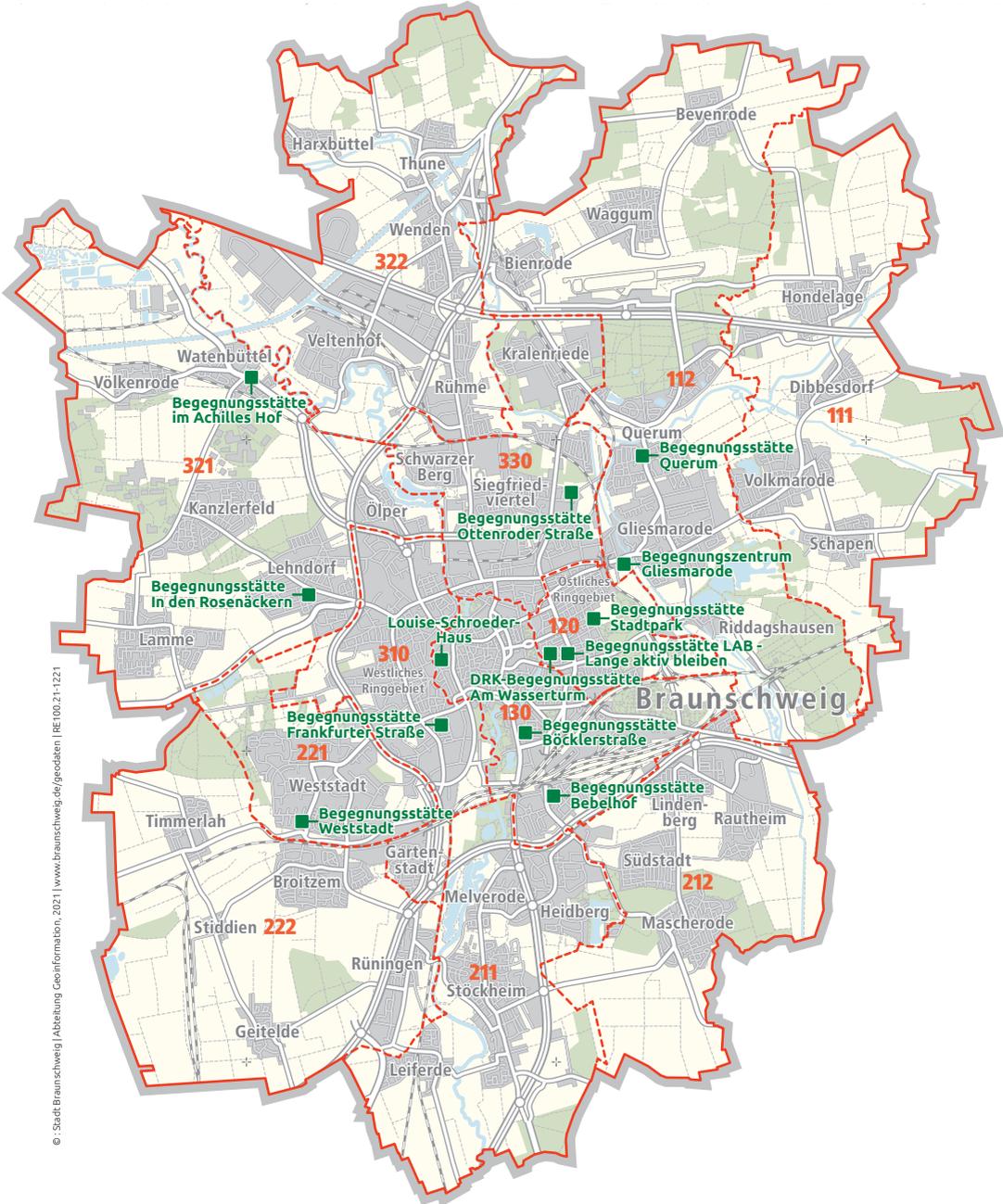
Dann sind Sie bei uns, den Ehrenamtlichen des Städtischen Museums, herzlich willkommen!

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

E-Mail: staedtisches.museum@braunschweig.de
oder museum@braunschweig.de

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

Karte der Begegnungsstätten in den Stadtbezirken



Stadtbezirk 111 Hondelage-Volkmarode

Senioren- und Freizeitgruppen im Stadtbezirk Hondelage-Volkmarode

Seniorengruppe Hondelage

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

Treffen: Mi. 13:00-17:00 Uhr
Ort: Ev. Gemeindehaus, Johannesweg 3/4, Zugang barrierefrei
AP: Herr Magel 05309 97 07 01

Seniorenkreis Schapen e. V.

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

Treffen:
 Mo. 14:00 Uhr Unterhaltung bei Kaffee und Kuchen
 Di. 10:00 Uhr Sitz- und Stehgymnastik, Atemtechnik
 Di. 15:00 Uhr Skat
 Mi. 9:00 Uhr Malen und Zeichnen
 Mi. 15:00 Uhr Kartenspiele
 Do. 14:00 Uhr Kaffee und Kuchen
 Do. 15:00 Uhr Gedächtnistraining
 Fr. 9:30 Uhr Yoga
 Alle 14 Tage: Radfahren, Singen im Chor mit Klavierbegleitung, Bingospiele mit Gewinnen und nach Absprache Busfahrten
Ort: Alte Schule, Schapenstraße 2, 38104 Braunschweig
 Zugang barrierefrei
AP: Jürgen Zahn 236 18 95
 (Fax, Tel. und AB)
Programm: liegt monatlich in der Tagesstätte aus

Seniorenkreis Volkmarode

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

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

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

Treffen: 2x im Monat Do. 15:00-17:00 Uhr
Ort: Ziegelwiese 1-2, 38104 Braunschweig (Gemeinschaftsraum Betreutes Wohnen), Zugang barrierefrei
AP: Frau Bosse 0157 83 06 05 51

Braunschweig Löwenstadt

Große Gefühle

auf der Leinwand!

STÄDTISCHES MUSEUM BRAUNSCHWEIG

www.braunschweig.de/museum

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

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: Frau Alex 37 14 47
E-Mail: info@bz-gliesmarode.de
Internet: <https://www.begegnungszentrum-gliesmarode.de>

Gemütliches Frauenfrühstück in Gliesmarode

Wir Frauen wollen gemeinsam frühstücken, es uns gut gehen lassen, genießen, miteinander reden, Aktuelles und Zeitloses an- und besprechen, einander zuhören, uns mit Neuem auseinandersetzen, Kontakte knüpfen und neue Frauen kennenlernen. In Absprache können brisante und aktuelle Themen auf die Tagesordnung gesetzt und weitere kompetente Frauen als Referentinnen eingeladen werden. Interessiert? Dann freue ich mich auf Ihre Anmeldung.

Zeit: **jd. 3. Di. im Monat, 9:00-12:00 Uhr**
AP: **Frau Alex 37 14 47**
Eine vorherige Anmeldung ist nötig (per E-Mail oder telefonisch)

Gesellige Runde der Karten- und Brettspieler in Gliesmarode

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

Zeit: **jd. Di. 14:00-18:00 Uhr**
AP: **Frau Alex 37 14 47**

Schachfreunde in Gliesmarode

Wir treffen uns unverbindlich zum Schachspielen in gemütlicher Runde. Wenn Sie Interesse an diesem tollen Denksport haben

Stadtbezirk 112 Wabe-Schunter-Beberbach

und Ihre Gehirnzellen auf Trab bringen wollen, sind Sie genau richtig bei uns. Durch Partner*innenwechsel bleibt keiner lange allein sitzen. Schauen Sie doch einfach unverbindlich bei uns vorbei! Denn: Wer nicht wagt, der nicht gewinnt.

Zeit: jd. Do. 14:00-18:00 Uhr

AP: Frau Alex 37 14 47

Skat in Glesmarode

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: Frau Alex 37 14 47

Begegnungsstätte Querum

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

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

Träger: Stadt Braunschweig

Ort: Bevenroder Straße 37, 38108 BS,

Zugang barrierefrei

AP: Lee McQuade 470 -82 07

Andreas Kern 470 -33 41

E-Mail: seniorenbuero@braunschweig.de

Internet: www.braunschweig.de/senioren

Programm: Wochenplan hängt im Schaukasten der Begegnungsstätte aus

Jagdhornbläser der Järgergemeinschaft 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 vorbeischauen 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

Wir laufen ca. 1 Stunde durch die Querumer Feldmark. Danach sitzen wir in der Begegnungsstätte Querum noch zusammen.

Treffen: Di. 10:00 Uhr

AP: Peter Metzelaers 355 76 57

Nordic-Walking-Gruppe 2

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

Stadtbezirk 112 Wabe-Schunter-Beberbach

Querumer Gitarregruppe

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

Treffen: **Mo. 9:30 Uhr**

Ort: **Begegnungsstätte Querum, Bevenroder Straße 37, 38108 Braunschweig**

AP: **Angelika Bothe** 37 72 96

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

Treffen: **Mi. 10:00-11:00 Uhr**

AP: **Frau Korn** 237 15 71

Kosten: **10,00 € im Monat**

Wandergruppe 50plus

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

Treffen: **Mo. 14:00-19:30 Uhr**

AP: **Peter Metzelaers** 355 76 57

Wandergruppe 60plus und fit

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

Treffen: **Do. 14:00-18:00 Uhr**

AP: **Frau von Czapiewski**

(nur Do. 13.40-14:00 Uhr) 37 25 57

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

Ort: **Do. 14:30-18:00 Uhr Kartenspiele Tagesstätte Bienrode, Altmarktstr. 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.

Stadtbezirk 112 Wabe-Schunter-Beberbach

Treffen: Do. 15:00-18:00 Uhr
Ort: Tagesstätte Bienrode, Altmarkstraße 33,
 Zugang barrierefrei
AP: Werner Hoppe 57 76 43

Nordic Walking

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

Treffen: November-April: Fr. 9:30-11:00 Uhr,
 Mai-Oktober: 9.15-10.45 Uhr
Ort: Treffpunkt Matthäuskirche
AP: Frau Schmidt 617 73 31

Seniorenkreis Waggum

Der Seniorenkreis Waggum wurde 1968 gegründet.

Wir treffen uns an verschiedenen Tagen in der Woche zum Skat oder Rommé spielen, Singen, Klönen und Kaffee trinken. Auch eine Handarbeitsgruppe gehört dem Kreis an. Über neue Teilnehmer*innen freuen wir uns sehr.

Treffen:
 Mo. 15:00 Uhr Skatgruppe
 Di. 14:00 Uhr Rommégruppe
 Di. 19:00-21:00 Uhr Männergesangsverein
 jd. 2. Mi. gesamter Seniorenkreis
 Do. 15:00 Uhr Handarbeitsgruppe
 jd. 3. und 4. Mi. Klönen
 Einmal im Jahr eine große Fahrt
 Auf Wunsch mehrere Tagesfahrten.
Ort: Kulturzentrum, Fröbelweg 2
AP: Rolf Sander 05307 94 08 55

Rentnerband Waggum

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

Unser Team von zzt. acht Musikern stellt das Programm ganz auf das Thema einer Veranstaltung und auf besondere Wünsche ein. Auch unser Repertoire aus beliebten Schlägern seit den 20er Jahren des vorigen Jahrhunderts,

Musical- und Filmmelodien sowie Folksongs und Spirituals wird ständig erweitert.

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

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

Treffen: Mi. 10:00-12:00 Uhr
Ort: „Alte Schule“, Kirchblick 1,
 38110 BS-Waggum
AP: Renate Köster 51 44 64
E-Mail: Renatekoester@googlemail.com

Café St. Lukas

Leben. Lachen. Lernen

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

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

Wir treffen uns in der Regel an jedem letzten Mittwoch im Monat (außer Juli, November und Dezember) von 15:00 bis 17:00 Uhr im St. Lukas Gemeindehaus, Eichhahnweg 27.

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

Treffen: jd. letzten Mi im Monat, 15:00-17:00 Uhr
Ort: Gemeindehaus St. Lukas, Eichhahnweg 27, 38108 Braunschweig, Zugang barrierefrei
AP: Gemeindebüro 37 11 77
E-Mail: querum.buero@lk-bs.de

Stadtbezirk 112 Wabe-Schunter-Beberbach

Bugenhagenkreis – Seniorenkreis der Bugenhagenkirche

Wir sind ein Altenkreis der Bugenhagenkirche in Gliesmarode. Hier treffen sich Senior*innen ab 70 Jahren. Gerne holen wir auch diejenigen ab, die nicht mehr so gut zu Fuß sind. Wir beginnen mit einem Kaffeetrinken, anschließend leitet uns ein Thema durch den Nachmittag – als Vortrag oder Diareihe, als Film oder Gedächtnistraining. Zweimal im Jahr feiern wir Feste.

Treffen: an wechselnden Montagen im Monat, 15:00-16:30 Uhr

Ort: Schützenheim Gliesmarode, Am Soolanger 2, 38104 Braunschweig, Zugang barrierefrei

AP: Frau Bopp 34 35 11

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. 3. Mi im Monat, 15:00 Uhr

Ort: Gliesmaroder Thurm, Berliner Str. 105, 38104 Braunschweig, Zugang barrierefrei

AP: Herr Manlik 33 15 97

Vorsorge – Bestattung – Trauerbeistand e. V.



arbor Bestattungen
Jens Brink

Trauerbeistand e.V.
Beratungs- und Begegnungsstätte
inkl. Kindertrauergruppe „Patronus“



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

Lincolnstraße 46 / 47
38112 Braunschweig

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

Begegnungsstätte Am Wasserturm

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

Die Begegnungsstätte bietet über Freifunk freies WLAN für alle Besucher an.

Träger: Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Braunschweig-Salzgitter e. V.
Ort: Hochstraße 13, 38102 Braunschweig, Zugang barrierefrei
AP: Frau Wollgramm 801 10 70
Fax: 80 11 07 -111
Sprechzeit: Mo. 14:00-16:00 Uhr, Mi. 9:00-12:00 Uhr
E-Mail: begegnungsstaette@drkbssz.de
Internet: www.drk-kv-bs-sz.de/angebote/senioren/begegnungsstaette
Programm: Wochenplan hängt im Eingangsbereich aus

Seniorenkreis „Am Wasserturm“

Bei geselligem Zusammensein mit Kaffee und Keksen finden neben gemeinsamem Austausch Vorträge zu verschiedenen Themen, Spielnachmittage, Gedächtnistraining, Vorträge und jahreszeitliche Feste statt. Neue Gäste sind immer herzlich willkommen.

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

AP: Frau Hoffmann

23 17 70 01

3:000 Schritte für die Gesundheit

Die positive Auswirkung von Bewegung auf die Gesundheit gilt seit vielen Jahren als nachgewiesen und ist unumstritten. Mit unserem Bewegungsangebot wollen wir Sie dabei unterstützen, Ihre Selbstständigkeit bis ins hohe Alter zu erhalten. Um Aufmerksamkeit nebenbei zu aktivieren, gibt es bei jedem Spaziergang kleine Aufgaben zu lösen, immer mit viel Spaß! Jeden Dienstag trifft sich die Gruppe unter Anleitung einer erfahrenen Übungsleiterin des BTSV Eintracht Braunschweig zu einem Spaziergeparcours rund um den Wasserturm und Umgebung mit anschließendem Austausch bei dem Kaffeetrinken in der Begegnungsstätte.

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

AP: Frau Hübner-Weber

0179 982 51 81

Buchausleihe

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

Öffnungszeiten der Begegnungsstätte:

Schmökern: Mo.-Do. 9:00-17:00 Uhr und
Fr. 9:00-13:00 Uhr

Beratung/Ausleihe: Do. 14:00-17:00 Uhr

AP: Frau Henneke

33 88 86

Stadtbezirk 120 Östliches Ringgebiet

Rummy-Cup-Spielgruppe

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

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

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

AP: Frau Grysczyk 33 20 38

BegegnungsZentrum Stadtpark

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

Träger: Sozialverband Deutschland e.V.

Ort: Jasperallee 42, 38102 Braunschweig,
Zugang barrierefrei

AP: Frau Matuszak 0176 55 03 26 45

Programm: Aushang in der Tagesstätte

Seniorenkreis Stadtpark

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

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

Fr. 14:00-16:30 Uhr Seniorenkreis

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

Wir treffen uns auch ab und an zum Frühstück.

AP: Frau Matuszak 0176 55 03 26 45

Tanzgruppe Stadtpark

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

Einstieg jederzeit möglich.

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

AP: Frau Arnemann 33 43 31

Kosten: 6,00 €/mtl.

Senioren- und Freizeitgruppe im Stadtbezirk Östliches Ringgebiet

Seniorenkreis des Advent-Wohlfahrtswerkes

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

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

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

Ort: Adventgemeinde Braunschweig, Bültenweg 14, 38106 Braunschweig

AP: Frau Roth 33 23 19

5991 TAXI 55555 TAXI 5991 TAXI 55555

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
Lee Mc Quade 470 -82 07
Andreas Kern 470 -33 41
E-Mail: seniorenbuero@braunschweig.de
Internet: www.braunschweig.de/senioren
Programm: Wochenplan hängt in der Begegnungsstätte aus

Freizeit und Seniorenkreis

Mittwochs von 14:30-18:00 Uhr treffen sich Senior*innen aus dem Bebelhof zum Kaffeetrinken und Klönen. Auf Wunsch spielen wir Karten-, Brett- oder Gesellschaftsspiele und jeden 3. Mittwoch Bingo unter der Anleitung von Frau Wendhausen. Auch Vorträge, Feiern und Ausflüge finden regelmäßig statt.

Treffen: Mi. 14:30-18:00 Uhr
AP: Frau Wendhausen 84 44 82

Frauentreff international

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

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

Geistige Aktivierung/Gedächtnistraining

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

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

Kartenspielgruppe Skip-Bo

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

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

Kochgruppe international

Eine internationale Gruppe von türkischen, syrischen und pakistanischen Frauen trifft sich einmal in der Woche montags ab 17:00 Uhr zum gemeinsamen Kochen.

Treffen: Mo. 17:00-19:00 Uhr (Pause in den Sommermonaten)
AP: Frau Ceyhan 0157 86 57 43 32

Stadtbezirk 130 Mitte

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 (Spielesachmittage, 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: **Beate Meyerhof 26 26 66**
Herr Folwaczny 757 27

Programm: **liegt für zwei Monate in der Begegnungsstätte aus**

Buchausleihe in der Begegnungsstätte Böcklerstraße

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

Entleihezeit: **Mi. 14:00-16:00 Uhr**

AP: **Frau Försterra 757 27**

Frühstücksgruppe am Dienstag

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

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

Ganzheitliche Gedächtnistrainingsgruppe

Diese Gruppe hat sich zum Ziel gesetzt, mittels spielerischer Übungen die geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten bzw. zu steigern. Hierbei können die Teilnehmer*innen in entspannter Atmosphäre ohne Leistungsdruck etwas für ihr Gedächtnis tun. Wer mitmachen möchte, sollte sich vorher im Büro der Begegnungsstätte informieren, ob das Angebot für ihn*sie geeignet ist.

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

Rummikub am Montag

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

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

Begegnungsstätte langeaktivbleiben- LAB

Die langeaktivbleiben – LAB-Gemeinschaft Braunschweig ist eine Gemeinschaft von Menschen, die sich ehrenamtlich selbst organisiert. Wir sind weder konfessionell noch parteigebunden – jedoch an gesellschaftlichen Themen interessiert. Uns gibt es seit 1962 in Braunschweig und wir haben ca. 200 Mitglieder und viele Gäste, die an unseren vielfältigen Angeboten teilnehmen. Menschen, die aktiv sein möchten, Neues lernen wollen, sich austauschen möchten und Spaß haben, können bei uns in unterschiedlichen Bereichen etwas für sich tun. Hier treffen sich Interessierte, die unter fachkundiger Anleitung Anregungen und Antworten zu verschiedenen Wissensgebieten suchen. In unseren Sprachkursen, die wir für die Sprachen Englisch, Französisch und Italienisch anbieten, erhalten Anfänger, Quereinsteiger oder Fortgeschrittene erprobte und seniorengerechte Begleitung. Ein Spanisch-Kurs ist in Planung. In unseren Computer- und Smartphone-Kursen werden Sie in kleinen Gruppen für die digitale Welt fit gemacht. Im musischen und gestalterischen Bereich, sowie im Bereich Bewegung und Gymnastik gibt es ebenfalls Angebote. Spielenachmittage, Feiern, gemeinsames Kochen und Essen, kleine Exkursionen in die nähere und weitere Umgebung und vieles mehr runden die Aktivitäten ab. Bei uns sind Gäste jederzeit herzlich willkommen – auch solche, die bereit sind, ihr Können und Wissen weiterzugeben.

Träger: Der Paritätische Braunschweig, Gemeinnützige Gesellschaft für Paritätische Sozialarbeit Braunschweig mbH
Ort: Altewiekring 20 c, 38102 Braunschweig, Zugang barrierefrei
Sprechzeit: Mo. 9:30-12:00 und 15:30-17:00 Uhr, Di.-Fr. 9:30-12:00 Uhr
AP: Frau Hammer (Leitung), Frau Liekefett 33 15 21
E-Mail: info@lab-braunschweig.de
Internet: www.langeaktivbleiben-bs.de
Programm: liegt monatlich in der Begegnungsstätte aus

Diskussionsrunde zum aktuellen Zeitgeschehen langeaktivbleiben

In der Welt passiert so vieles und so schnell – und alles soll verarbeitet werden. Wir treffen uns einmal im Monat und diskutieren Themen zum aktuellen Zeitgeschehen.

Treffen: jd. 2. Di. im Monat 15:00-17:00 Uhr
AP: R. Pandikow 33 80 95

Doppelkopf

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

Treffen: jd. 1. und 3. Freitag im Monat, 15:00-17:00 Uhr
AP: R. Pandikow 33 80 95

Monatliche Kulturtrippis langeaktivbleiben

Einmal im Monat bieten wir 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.

Treffen: Bitte anfragen

Nadelspiel - Handarbeitstreff langeaktivbleiben

Wir sind ein kleiner Kreis handarbeitsbegeisterter Frauen. Wir stricken und häkeln, geben uns gegenseitig Anregungen und tauschen z. B. Muster aus. Dies alles bei einer guten Tasse Kaffee.

Wir sind offen und freuen uns über neue Mitstrickerinnen.

Treffen: 14-tägig, genaue Zeit erfragen

Stadtbezirk 130 Mitte

Spielesachmittag langeaktivbleiben

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

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

Wandergruppe

Die Wandergruppe wandert jeweils freitags in die nähere oder auch weitere Umgebung von Braunschweig. An jedem 2. und 4. Freitag wandern wir Entfernungen von ca. 10- 12 km.

Das aktuelle Wanderprogramm kommt rechtzeitig heraus und ist im Büro der LAB im Altwiekring 20 c und auf unserer Homepage unter www.langeaktivbleiben-bs.de einzusehen.

Treffen: verschiedene Anfangszeiten gemäß Wanderplan und Programm

AP: R. Bartsch 0176 41 88 85 83

Begegnungsstätte Louise-Schroeder-Haus

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

Träger: Stadt Braunschweig

Ort: Hohetorwall 10, 38118 Braunschweig, Zugang barrierefrei

AP: Lee McQuade 470 -82 07
Andreas Kern 470 -33 41

E-Mail: seniorenbuero@braunschweig.de

Internet: www.braunschweig.de/senioren

Programm: Wochenplan hängt im Schaukasten aus

Bildungskreis

In diesem Kreis werden allgemeine wichtige Lebensfragen in einem Gespräch erörtert. Dazu wird ein bestimmtes Thema durch einen Kurzvortrag vorgestellt, zu dem dann in einem Meinungsaustausch evtl. jeweils unterschiedliche Positionen bzw. Meinungen erörtert werden können.

Ziel soll es sein, das eigene Wissen zu dem jeweiligen Thema zu erweitern, unterschiedliche Denkansätze Anderer und damit auch andere Menschen näher kennenzulernen, Verknüpfungen zur eigenen Persönlichkeit herzustellen, um dadurch die eigene Bildung und die eigene Persönlichkeit zu erweitern.

Dies soll in einer Atmosphäre der gegenseitigen Wertschätzung und Akzeptanz geschehen. Bevorzugte Themen: Philosophie, Religion, Kosmologie, Psychologie, Technik ...

Begleitet wird der Kreis – auch für Infos und Kommunikation nach außen – über die Internetseite <http://www.reinerhaake.de/bildungskreis/>.

Treffen: jd. 1. und 3. Freitag um 17:00 Uhr

AP: Reiner Haake 0177 250 77 00

Bridgetreff

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

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

AP: Frau Jährnich 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

Gesangskreis „Goldkehlchen“

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

Wir sind Freizeitsänger*innen und kommen zusammen, weil Singen Spaß macht und Freude bringt. Außerdem tut Singen einfach nur gut - und ist zudem gesund, wie der Oldenburger Musikwissenschaftler Professor Gunter Kreutz feststellte: „Singen baut Stress ab, stärkt das Immunsystem und fördert das Wohlbefinden.“

Wir singen nicht nach Stimmlagen aufgeteilt und studieren keine mehrstimmigen Sätze ein. Wir sind kein Chor! Wir singen aus Spaß an der Freud und nur für uns. Wir treten nicht auf!

Bei uns können auch die mitmachen, die behaupten, nicht (mehr) singen zu können, oder denen unterstellt wurde, sie könnten nicht singen. Falsche Töne werden nur selten geahndet. Zu unserem Repertoire gehört alles, was uns Spaß macht.

Zur Unterstützung verwenden wir Rhythmusinstrumente. Mit unseren Stimmen experimentieren wir, üben uns spielerisch in freier Improvisation und singen alles, wonach uns der Sinn steht.

Neue Sänger*innen sind sehr herzlich willkommen. Einzig mitzubringen sind Lust und Freude am Singen.

Treffen: an jedem 2. und 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 Focus 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:

Stadtbezirk 130 Mitte

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

Treffen: jd. 1. Do. im Monat, 18:30-20:30 Uhr

AP: Frau Küther 0151 26 72 02 06

Italienischer Kreis

Wir sind eine Gruppe Italiener und gehören zum ehemaligen Centro Italiano.

Seit November 2012 treffen wir uns, um uns nicht aus den Augen zu verlieren und um unser kleines Programm mit geselligem Beisammensein, Skat spielen oder gemeinsam kochen weiter zu führen. Wir möchten uns austauschen und im Tun zusammen Spaß haben. Dabei sind alle in unserem Kreis willkommen.

Unsere Damen treffen sich mittwochs von 15:00-16:00 Uhr zur Gymnastik im Park – am Nußberg gegenüber der Boulebahn.

Treffen: Sa. 17:00-21:00 Uhr

So. 10:00-13:00 Uhr und 17:00-21:00 Uhr

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. Jede*r Malbegeisterte ist herzlich willkommen! Wir stellen unsere Werke z.B. im Louise-Schroeder-Haus aus. Wir besuchen auch gemeinsam Ausstellungen oder planen andere Unternehmungen.

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

AP: Frau Holle 79 15 55

Meditation im und für den Alltag

Die Wissenschaft hat es längst bestätigt: Meditation hat viele positive Wirkungen. Jeder Mensch kann durch regelmäßige Meditation und mehr Achtsamkeit die eigene geistige Haltung zum Positiven verändern. Meditation ist nicht nur für Gurus oder Mönche, sondern wirklich für JEDE*N, komplett unabhängig von religiösen Orientierungen.

Wir meditieren, um im Alltag mehr Ruhe und Gelassenheit zu erlangen, neue Erkenntnisse zu gewinnen sowie ggf. Ängste abzubauen oder zumindest zu verringern. Wir möchten der immer schneller und hektischer erscheinenden Welt mit mehr Gelassenheit gegenüberreten. Ergänzt durch begleitende Gespräche und zum Nachdenken anregendes Bild- und Tonmaterial versuchen wir Stress, Ärger, Enttäuschung usw. zu verstehen und, wenn möglich, mit Hilfe der Meditation zu verändern.

Auch stressbedingte Schlaflosigkeit oder Bluthochdruck lässt sich durch Meditation oft verbessern, auch die persönliche Gesamtstimmung. Ein weiteres Ziel der Meditation ist es, eine bessere Konzentration zu erlangen. Dadurch erhält man mehr Energie, um die täglichen Herausforderungen des Lebens besser zu meistern und seine eigenen Ziele besser zu erkennen.

Wir meditieren im Sitzen und benötigen keinerlei Hilfsmittel. Alle sind uns herzlich willkommen, wenn sie bereit sind, sich darauf einzulassen. Erfahrung ist nicht nötig, aber auch nicht hinderlich – sie würde uns bereichern.

Treffen: Mi. 17:30-19:30 Uhr

AP: Frau Prozesky 69 43 28

Nordic Walking und Walken

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

Treffen: nach Vereinbarung, Ort und Uhrzeit nach Absprache

AP: Anita Brasche 0175 221 07 70

Radfahrgruppe „Rauf aufs Rad“

Erkunden Sie gern unseren Großraum Braunschweig? Dann gesellen Sie sich zu uns. Wir treffen uns jeden 3. Dienstag im Monat, radeln los – auf bekannten und auf neu zu entdeckenden Wegen in seniorengerechtem Tempo – und machen unterwegs eine Imbisspause. Jeder kann Vorschläge machen bzw. eine Tour selbstständig oder im Team ausarbeiten. Tourenvorschläge werden gern entgegengenommen.

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

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

Treffen: jd. 3. Di. im Monat

AP: Frau Wolff 262 18 52

Senioren-Schachgruppe

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

Weitere Interessierte und Gäste sind herzlich willkommen.

Treffen: Mi. 13:00-17:30 Uhr

AP: Herr Boortz 356 17 50

Vokalensemble „Die Gelbbauchunken“

Wir sind eine Gesangsgruppe, die sich vorwiegend a cappella mit dem untergegangenen Liedgut der Männergesangsvereine der vergangenen Jahrhunderte beschäftigt, um dieses wieder in Erinnerung zu bringen. Dabei steht das Einüben von möglichst kurzen Liedern im Vordergrund. Ebenfalls auf dem Programm steht auch die Mitwirkung an Konzerten, wo wir gerne den Backgroundgesang übernehmen. Ein wenig Show ist auch mit dabei, wenn

Stadtbezirk 130 Mitte

wir gelegentlich mal zu einem Ständchen auf-treten. Der lustige Name ist entstanden, weil wir bei den Auftritten immer gelbe Westen tragen. Wir singen alle nebenbei noch in richti-gen Chören, Notenkenntnisse sind nicht erfor-derlich.

Treffen: jd. 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 Berufs-leben, ob im privaten Bereich, überall wird Theater gespielt. Um anderen nicht wehzutun, um unsere wahren Gefühle zu verbergen, um unsere Fehler und Unzulänglichkeiten zu vertu-schen, spielen wir anderen etwas vor. Kommen Sie vorbei und schnuppern Sie bei uns rein. Und keine Angst, auch wir hatten fast alle kei-ne 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 Mit-menschen auf die Schippe. Viele Sketche ha-ben wir selbst verfasst. Wir suchen Mitspieler. Regisseure und Schreiber, das Alter spielt kei-ne Rolle. Auch Jüngere sind uns herzlich will-kommen. Im Augenblick liegt der Altersdurch-schnitt zwischen 56 und 84 Jahren.

Alle zwei Jahre bringen wir ein abendfüllen-des Programm und nehmen an Festivals und Veranstaltungen teil. Als Mitglied im Amateur-theaterverband Niedersachsen können wir an Fortbildungen teilnehmen.

Treffen: Mo. 16:30 Uhr

AP: Frau Rohde 219 32 17

DOREAFAMILIE Braunschweig

ist ein Betreutes Wohnen für ältere Menschen, die entsprechend ihren individuellen Bedürf-nissen 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 Selbst-ständigkeit zu wahren. Durch vielfältige Ange-bote im therapeutischen, sozialen und kultu-rellen Bereich (Organisation von Vorträgen, Ausstellungen, Konzerten, Mal- und Sprachkur-sen etc.) wird eine Teilnahme am gesellschaftli-chen Leben ermöglicht. Aufgrund der Öffnung des Hauses für Gäste sind viele Veranstaltun-gen auch für Interessenten von außerhalb zu-gänglich. Informationen dazu entnehmen Sie bitte dem Stadtspiegel der Braunschweiger Zeitung sowie dem monatlich erscheinenden Veranstaltungskalender (in der DOREAFAMILIE BRAUNSCHWEIG erhältlich).

Ort: Echternstraße 46-49, 38100 BS

AP: Anita Schmid 48 04 -0

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

Internet: www.doreafamilie-braunschweig.de

Literaturkreis

Die Palette des Lesestoffes reicht von älterer, auch klassischer Literatur bis zu zeitgenössis-chen Werken, z. B. der aktuellen Literatur-Preisträger. Für die Auswahl der Texte und deren Behandlung gibt es keine festgelegten Kriterien. Die Ideen und Vorschläge werden von den Mitgliedern des Kreises eingebracht, kurz diskutiert und mehrheitlich beschlossen. So entsteht ein vielfältiges und anregendes Programm.

Treffen: 14-tägig Di. 10:00-11:30 Uhr

AP: Ute Kobelt 37 59 85

„Sensioeren“

Als eine Gruppe begeisterter Foto-Amateure treffen wir uns regelmäßig zur Bearbeitung und Diskussion ausgewählter fotografischer Themen. Dabei stehen die eigenen Bilder und

konstruktive Kritik im Vordergrund. Die besten Bilder sollen in Ausstellungen der Öffentlichkeit gezeigt werden. Vorträge und Exkursionen runden das Programm ab. Wer mitmachen möchte, ist herzlich willkommen bei den „Senioren“, einem Wortspiel aus dem Sensor – Chip der Kamera – und Senioren.

Treffen: 2. Do. im Monat 14:30-16:30 Uhr
AP: Frau Schulze 05303 12 63

Senioren- und Freizeitgruppen im Stadtbezirk Mitte

Bläserlust – Braunschweiger Bläserchor

Der Braunschweiger Bläserchor „Bläserlust“ wurde 2014 mit Unterstützung der ev. Kirchengemeinde St. Martini gegründet und hat zurzeit 12 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. (außer in den Schulferien)
 13:30-15:00 Uhr, 15:00-16:30 Uhr
Ort: Gemeindehaus der Ev.-ref. Gemeinde,
 Wendentorwall 20, 38100 Braunschweig
AP: Jutta Schnell 69 30 58
 Kalle Mansky 0173 596 22 61
Kosten: 5,00 €/Monat

Gedächtnisspaziergang

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

Ort: Nachbarschaftshilfe Östliches Ringgebiet Nord, Jasperallee 42, 38102 Braunschweig
AP: Iris Bruns und Christine Heerdegen 34 04 78
Zeit: 14-tägig Do. von 10:00–11:00 Uhr
 Wir bitten um telefonische Anmeldung, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Walken und Nordic Walking am Mittwochvormittag

Unsere Walking-Gruppe besteht seit Sommer 2008 und wir walken mit und ohne Stöcke meistens durch den Bürgerpark. Unser Tempo ist gemütlich mit Unterhaltung und viel Naturbeobachtungen. Wir sind bei fast jedem Wetter etwa eine Stunde unterwegs, auch leichter Regen hält uns nicht ab, aber am Mittwoch haben wir sehr oft Sonnenschein.

Stadtbezirk 130 Mitte

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 alternenden 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: Mi. von 10:30-12:00 Uhr

Ort: St. Martini, Eiermarkt 3, 38100 Braunschweig

AP: Renate Laurien 50 80 27
E-Mail: rena.te.laurien@lk-bs.de

Frühstücksgruppe an St. Andreas

Themenorientiertes, geselliges Frühstück. Nach einem leckeren, reichhaltigen Frühstück in großer Runde steht jeweils ein Thema im Mittelpunkt. Das Spektrum reicht von Informationen über seniorenenrelevante Themen bis zu gemeinsamen Gesprächen, Quiz oder Gedächtnistraining. Verbindung zur Diakoniestation Braunschweig.

Treffen: Auf Anfrage

Ort: Gemeindehaus St. Andreas, An der Andreaskirche 1, 38100 Braunschweig
AP: Pfarrer Herr Kapp 443 58

E-Mail: andreas.bs.buero@lk-bs.de

Internet: www.standreas.de

Programm: Termine im Gemeindebrief

Seniorenkreis an St. Andreas

Monatliches Treffen mit wechselndem Programm: lebensgeschichtliche Bezüge, stadtgeschichtliche Bezüge, religiöse Themen, Verbindung zur Diakoniestation Teilstation Süd. Kaffee und Kuchen werden angeboten. Jährlich mindestens zwei Halbtagesfahrten nach Absprache.

Treffen: Auf Anfrage

Ort: Gemeindehaus St. Andreas, An der Andreaskirche 1, 38100 Braunschweig
AP: Pfarrer Herr Kapp 443 58

E-Mail: andreas.bs.buero@lk-bs.de

Internet: www.standreas.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:

Di. 10:00-11:30 Uhr Tanzgruppe

Di. 10:00-12:00 Uhr Klöncafé

Di. 16:00-18:00 Uhr (14 tägig)

Jung begegnet Alt

jd. letzten Mi. im Monat

15:00-17:30 Uhr Kaffeestube

jd. 2. Mi. im Monat

15:00-17:00 Uhr Kulturtreff

Fr. 15:00-17:00 Uhr (14 tägig)

Spielplatz für Jung und Alt

Fr. 10:00-11:00 Uhr Gymnastikgruppe 60plus

Fastenseminare im Frühjahr und Herbst;

Tagesfahrten, ca. 5-6x im Jahr

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

AP: Heidrun Möbius 701 78 46
oder 701 78 47

E-Mail: info@johannis-bs.de

Internet: www.johannis-bs.de

Rentnergemeinschaft der Nord/LB

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

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

Ort: **Jahn Klause, Wolfenbütteler Straße 58**
AP: **Peter Werner 05331 46 94 69**

Senior*innen des Deutschen Gewerkschaftsbundes

40:000 Senior*innen in der Region Süd-Ost-Niedersachsen sind Mitglieder einer Gewerkschaft im Deutschen Gewerkschaftsbund – DGB. Sie haben eigene Interessen zu Fragen wie Gesundheit und Rente, zu Wohnen und Verkehr, zu Bildung und Kultur. Sie bringen ihre Lebenserfahrungen, Zeit und Bereitschaft zum Engagement für die Interessen der gesamten Arbeitnehmerschaft ein.

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

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

Treffen: **aktuelle Termine werden auf der Homepage veröffentlicht**

Ort: **DGB-Haus, Wilhelmstraße 5, Zugang barrierefrei**
AP: **Denise Steinert 480 96 -16**
Fax: **480 96-17**
E-Mail: **denise.steinert@dgb.de**
Internet: **<https://suedostniedersachsen.dgb.de/>**

Seniorenkreis des Gehörlosen-Sportvereins Braunschweig e. V.

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

Ausflüge extra nach Programm

Ort: **GSV-Vereinsheim, Eisenbütteler Str. 26 a im Bürgerpark, Zugang barrierefrei**
AP: **Herr Blickwede und Frau Kirsch 79 58 00**
Fax: **752 27**
E-Mail: **gsv.braunschweig@t-online.de**
Internet: **www.gsv-braunschweig.de**

Seniorenkreis Harzklub

Zweigverein Braunschweig e.V.

Jährlich werden im Harzklub Zweigverein Braunschweig e.V. über 200 Veranstaltungen verschiedenster Art angeboten, vornehmlich Tageswanderungen unter sachkundiger Anleitung, aber auch Spaziergänge in Harz, Elm, Heide, Weserbergland und in Braunschweigs Umgebung. Die Wanderungen sind nach Länge, Schwierigkeitsgrad und zum Teil auch nach besonderen Themen auf die unterschiedlichsten Bedürfnisse abgestellt. Darüber hinaus gibt es Radwanderungen, Heimabende mit Diavorträgen und Kurzweil. Beliebt ist der sogenann-

Stadtbezirk 130 Mitte

te „Harzklub-Stammtisch“ des Zweigvereins in der Gaststätte „Rokoko“ an jedem letzten Donnerstag im Monat, ein zwangloses Treffen für Mitglieder und interessierte Gäste. Auch regelmäßige leichte sportliche Aktivitäten werden nicht ausgeklammert. Jeder interessierte Heimat- und Naturfreund kann zunächst völlig unverbindlich an unseren Veranstaltungen teilnehmen, bevor er sich zur Mitgliedschaft entschließt. Der minimale Jahresbeitrag ist ausgesprochen volkstümlich. Wir bieten eine willkommene Möglichkeit für eine gesunde und unterhaltsame Freizeitgestaltung!

Treffen: jd. letzten Do. im Monat, 14:00 Uhr
Ort: Gaststätte „Rokoko“ im Bürgerpark, Friedrich-Kreiß-Weg 4, 38102 Braunschweig
AP: Helmut Krull 87 45 02

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

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

Treffen: donnerstags im 14-tägigen Wechsel, ab 13:30 Uhr
Ort: Allgemeiner Gehörlosenverein von 1886 zu Braunschweig e. V., -Sozial- und Kulturzentrum für Hörgeschädigte- St. Leonhard 12, 38102 Braunschweig
AP: Fritz Eggert 208 23 02
(mit Rufumleitung, Büro nicht ständig besetzt)
Fax: 208 23 04
Mail: info@agv-1886-braunschweig.de
Internet: www.agv-1886-braunschweig.de

SPD-Arbeitsgemeinschaft 60plus

Mehr als 70 Veranstaltungen im Jahr.
Politische Veranstaltungen: Vorträge und Diskussionen zu aktuellen politischen Fragen, Vorträge zu Themen der Seniorenpolitik, politische und literarische Stammtische zwecks Meinungsaustausch über aktuelle Entwicklungen in der Gesellschaft.

Gesellige Veranstaltungen: Traditionelles Maifest, Weinfest, Wanderung mit Braunkohlesen, Jahresabschlussfeier, Ausflüge in die Region, Boule-Spiel.

Ziele: Generationsübergreifende Verständigung bewirken, Geselligkeit im Kreise Gleichgesinnter gegen Einsamkeit im Alter pflegen.

Treffen: s. Jahresprogramm und monatliche Einladungen
Ort: Volksfreundesaal, Schloßstraße 8, Zugang barrierefrei
AP: Karl-Heinz Günther 480 98 21
Programm: im Büro der SPD

Braunschweiger Kulturkreis „Vineta“

in der Pommerschen Landsmannschaft
Mit Liedern, Gedichten und Erzählungen aus der Heimat gestalten wir unsere Nachmittage. Während unserer Treffen kommt es jedoch nicht nur zu einem Austausch von Erinnerungen und Reiseberichten, das Pommernlied bildet den Abschluss jeder Veranstaltung.

Treffen: jd. 1. Di. im Monat 14:00 Uhr
Ort: Café Haertel, Theaterwall 1, 38100 Braunschweig
AP: Edmund Habenstein 84 57 77

5991 TAXI 55555 TAXI 5991 TAXI 55555

Senioren- und Freizeitgruppen im Stadtbezirk Braunschweig-Süd

Freizeit- und Seniorenkreis Melderode

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

Treffen: 14-tägig Do. 16:00 Uhr

Ort: Alte Schule, Bolkenhainstr. 1,
38124 Braunschweig

AP: Herr Hagen 61 13 71

Seniorenkreis Heidberg

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

Treffen:

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
Spielenachmittag

jd. 2. Mi. im Monat von 14:30-15:00 Uhr –
Info und Anmeldungen, danach gibt es immer noch ein Angebot – steht dann im Programm

Ort: großer Saal im Heidberg Bad

AP: Bettina Hoffmann 23 17 70 01
oder 0171 937 39 37

Seniorentanz

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

Veranstalter: Seniorenkreis Heidberg

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

Ort: Sportbad Heidberg „Großer Saal“

AP: Simone Hein 05306 91 28 59

E-Mail: simhein@t-online.de

Tischtennisgruppe Melderode

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

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

Treffen: Mo ab 15:00-18:00 Uhr,
Do ab 15:00-18:00 Uhr

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

AP: Michael Drewitz 637 26

Kosten: 5,00 €/Monat

Stadtbezirk 211 Braunschweig-Süd

Seniorenkreis der Dietrich-Bonhoeffer-Gemeinde

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

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

Seniorenkreis St. Bernward

Unser Seniorenkreis trifft sich jeden 1. und 3. Do. im Monat nach dem Gottesdienst um 15:00 Uhr im Pfarrheim zum Kaffeetrinken und Vortrag. Unser Programm ist sehr abwechslungsreich: Drei Fahrten im Jahr, Diavorträge aus der Heimat und fremden Ländern, Vorträge über berühmte Gestalten aus der Vergangenheit, Heilige und Helfer der Menschheit, Informationen über Dienst am Mitmenschen, Gesundheit im Alter und Gymnastik und auch Feste wie Fasching, Gründungsfest und Adventsfeier gibt es bei uns.

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

Görge
Die Frischemärkte
Edeka Center

12X IN BRAUNSCHWEIG

WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH!

♥ REGIONALITÄT ♥ QUALITÄT ♥ NACHHALTIGKEIT

WWW.GOERGE-MARKT.DE [EDEKA.GOERGE](#) [GOERGE_FRISCHEMERKTE_BS](#) [Z30_GRAD_BY_GOERGE](#) [F_CENTER_GOERGE_BS](#) [FCENTER.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.

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

Auch Tagesfahrten werden gelegentlich organisiert.

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

Ort: Mascheroder Bürgerstuben, Salzdhahmer 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

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

Sicherheit erfahren! auf dem Verkehrsübungsplatz Braunschweig - Waggum

ADAC Fahr- und Sicherheitstraining auch für Senioren

ADAC Programme für Senioren

- Fahrfitness-Check
- Technik leicht erfahren
- Sicher mobil (Fußgänger/Radfahrer)



Informationen erhalten Sie während der Öffnungszeiten des VÜ Dienstag - Freitag 13:00 - 18:00 Uhr unter: 05307-7222 www.vp-bs.de

Platzbetreiber:
Motorsportclub der Polizei Braunschweig im ADAC e.V.
www.msc-polizei-bs.de

Stadtbezirk 221 Weststadt

Begegnungsstätte Weststadt

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

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

AWO-Seniorenkreis Weststadt

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

Zeit:
Di. 13:00-17:00 Uhr Skatgruppe
Di. 14:00-17:00 Uhr Treffen mit wechselndem Programm, z. B. Brett- und Kartenspiele, Bingo, Vorträge
AP: Frau Neumann 84 82 25
Frau Poganatz 288 45 26

Kreativ und fit

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

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

Senioren- und Freizeitgruppen im Stadtbezirk Weststadt

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

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

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

Im September 2021 konnten wir einen „Senioren Monat“ zum Thema „Digitale Welt entdecken“ anbieten. Die Vorträge wurden sehr gut angenommen.

Wir sind offen und freuen uns auf neue Aktive!

Treffen: jd. 3. Di. im Monat, 10:30 Uhr
Ort: Kulturpunkt West, Ludwig-Winter-Straße 4, 38120 Braunschweig, Zugang barrierefrei

AP: Angelika Stege 86 37 99
E-Mail: Angelika.Stege@alice-dsl.net

Seniorenkreis St. Cyriakus

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

Wir beginnen meistens mit einem Gottesdienst in der Kirche, wo wir die Feste des Kirchenjahres gestalten und mit Programmpunkten sowie Kaffeetrinken im Pfarrsaal fortsetzen. Höhepunkt ist traditionell die Krankensalbung Ende November des Jahres. Eingeladen sind alle Senior*innen der Gemeinde; die Gebäude

Stadtbezirk 221 Weststadt

sind rollstuhl- und behindertengerecht ausgestattet. Examierte Pflgelots*innen stehen bei Bedarf zur Verfgung. Ein Bustransfer kann nach Anmeldung erfolgen.

Ort: Kirchengemeinde St. Cyriakus,
Donaustraße 12, 38120 Braunschweig,
Zugang barrierefrei

AP: Anne Menges

Kontakt: Pfarrbüro 680 39 40

Internet: <https://www.sanktcyriakus.de>

E-Mail: pfarrbuero@sanktcyriakus.de

Programm: Cyriakus-Brief, Kirchen-Info, 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. Mittwoch 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

Programm: Aktivitäten zu erfragen im Kirchenbüro



Behütet zu Hause

Ambulante Pflege



Wir sind gern für Sie da!

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

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 Braunschweig
AP: Bettina Wachendorf 0170 540 19 97

Freizeit- und Seniorenkreis Rünigen e. V.

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

Treffen: Mo. bis Fr., z. T. auch am Wochenende
Ort: SeniorenTREFF, Thiedestraße 19
AP: Karin Buchheister 866 95 86
Programm: wird alle 2 Monate an alle Haushalte in Rünigen verteilt bzw. an Interessierte versandt

Seniorenkreis Broitzem „Die Unentwegten“

Wir sind ein Seniorenkreis von etwa 45 Personen. Unter geschulter Leitung bieten wir Sitzgymnastik an. Danach findet ein gemütliches Kaffeetrinken statt. Anschließend werden an dieser Stelle verschiedene Veranstaltungen

angeboten, wie Gedächtnistraining, Bingo, Vorträge, Dia-Vorträge, Basteln, Spiele und Gesang. Auch kommen die verschiedenen Feiertage nicht zu kurz. Oft lassen wir uns ein besonderes Essen schmecken (Braunkohl, Spargel, Fisch, Schmalzbrote, Bratwurst usw.). Dann packt uns wieder das Fernweh und wir unternehmen verschiedene Halbtages- und Tagesfahrten. Hätten Sie Lust? Dann kommen Sie zu uns. Wir freuen uns.

Treffen: Mi. 13.45-14:30 Uhr Gymnastik,
Mi. 15:00-17:00 Uhr Gemütlichkeit
Ort: Dorfgemeinschaftshaus Broitzem,
Steinbrink 14, Zugang barrierefrei
AP: Frau Krüger 87 49 95
Frau Barysch 87 59 22
Programm: wöchentlich in der Braunschweiger
Zeitung und liegt im Gemeinschafts-
haus Broitzem aus

Seniorenkreis Geitelde

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

Treffen: Di. 14:00 Uhr
Ort: Schützenheim Falke-Geitelde, Geiteldestr. 48
AP: Herr Tomczyk 05300 67 38

Görges
Die Frischmärkte
edeka Center

12x in Braunschweig
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

edeka.goerge goerge_frischmarkte_bs www.goerge-markt.de 230_grad_by_goerge e_center_goerge_bs ecenter.goerge

Stadtbezirk 310 Westliches Ringgebiet

Begegnungsstätte Frankfurter Straße

Die Räumlichkeiten der Begegnungsstätte werden von verschiedensten Gruppen genutzt: zwei Seniorenkreisen, zwei Bastel- und Handarbeitsgruppen, Englisch-Sprachkursen, 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: Herr Schaper 889 89 -11
 Frau Shashivari 280 15 37
Internet: <https://www.awo-kv-bs.de>
E-Mail: imrie.shashivari@awo-kv-bs.de
Programm: liegt in der Begegnungsstätte aus

AWO Seniorenkreis

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

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

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

Bastelgruppe

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

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

Handarbeitsgruppe

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

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

Internationale Folkloretänze

Wir sind eine Gruppe von Männern und Frauen zwischen 40 und 65 Jahren und tanzen internationale Tänze, u. a. aus Israel, Griechenland und England. Die Tänze sind überwiegend Kreistänze, so dass wir keinen Tanzpartner brauchen. Für uns steht die Freude an der Bewegung und der Musik im Vordergrund. Wir sind eine offene Gruppe, die sich über neue Mittänzer*innen freut. Tanzerfahrung wäre wünschenswert, ist aber nicht erforderlich.

Treffen: Di. 18:00-19:30 Uhr
AP: Frau Schwarz 89 37 46

Mütterzentrum/MehrGenerationenHaus

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

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

Spaziergang auf dem Ringgleis – Begegnung mit Bewegung

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

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

Stadtbezirk 310 Westliches Ringgebiet

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 47

Treffen: **jd. 3. Mo. im Monat 16:00-18:00 Uhr**

AP: **Rita Dippel**

Strickcafé

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

Treffen: **Mo. 16:00-18:00 Uhr**

Senioren- und Freizeitgruppen im Stadtbezirk Westliches Ringgebiet

3.000 Schritte für die Gesundheit in der Gartenstadt

3:000 Schritte für die Fitness und Geselligkeit in der Gartenstadt - unterhaltsame, gesunde, gemeinsame Spaziergänge in einer fröhlichen Gruppe. Interessantes sehen, hören und erleben, dabei gleichzeitig mit viel Spaß körperlich und geistig fit bleiben/werden.

Veranstalter: **SV Gartenstadt von 1960 e.V.**

AP: **Gerda Blumensaat-Werner 87 25 60**
und **Ev.- luth. Auferstehungskirche Gartenstadt, Pastorin Frauke Meiners 287 21 80**

Zeit: **jeden Mittwoch 15:00 Uhr**

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

Zusätzliche Informationen: **anschließend gemeinsames Klönen bei einer Tasse Kaffee/Tee im Gemeindesaal**

Altenkreis St. Michaelis I

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

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

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

AP: **Diakonin Jutta Renner 828 29**

Seniorenkreis Braunschweiger Friedenskirche

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

Ort: **Braunschweiger Friedenskirche, Kälberwiese 1, 38118 Braunschweig**

AP: **Hans-Dieter Feisthauer 35 25 30**

Programm: **Jahresprogramm 2022 liegt aus**

Seniorenkreis St. Jakobi

1. Begrüßung und Andacht; 2. Kaffeetrinken; 3. Spielen, Vorträge, Spielfilm, Diavortrag nach Programm; vier bis fünf Halbtagesausflüge pro Jahr; viermal im Jahr findet für Jubilare über 70 Jahre ein Gemeinde-Geburtstagskaffee statt.

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

Di. Ausflüge

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

AP: **Regina u. Rüdiger Löwegrün 50 94 94**

Programm: **halbjährlich bzw. mehrmonatlich, kann zugeschickt werden**

Stadtbezirk 310 Westliches Ringgebiet

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

Treffen: normalerweise jd. 2. Do. im Monat

Ort: Restaurant „Mahlzeit“ im Vereinsheim
Alt Petritor, Kälberwiese 13 a, 38118
Braunschweig

AP: Joachim Methner 05302 47 33

Programm: jährlich, kann zugeschickt werden

ver.di-Senioren „Schützenhaus“

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

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

Treffen: jd. 2. und 4. Do. im Monat

Ort: Restaurant „Mahlzeit“ im Vereinsheim
Alt Petritor, Kälberwiese 13a 38118
Braunschweig

AP: Elke Soika 31 05 90 51

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. 15:30-18:00 Uhr:
Vortrag, Austausch, Geselligkeit

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

AP: Lale Vahabzada 280 -190 57

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

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



Dachrinnenreinigung
Fallrohrreinigung
Rohrreinigung
Verstopfungsbeseitigung

Team Ziemann Services e. K.
Arndtstraße 3 · 38118 Braunschweig

Telefon 0531 40202740

E-Mail s.ziemann@tz-services.de

www.tz-services.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 Küchennutzung oder alternativ Catering über den benachbarten Kiosk sind möglich.

Träger: ambet e.V.

Ort: Am Grasplatz 5 c, 38112 BS, Zugang barrierefrei

AP: Bettina Krüger 0157 33 56 57 47

E-Mail: begegnungsstaette@ambet.de

Internet: www.achilles-hof.de/begegnungsstaette

Programm: liegt in der Begegnungsstätte aus, ist in verschiedenen Praxen und Läden in Watenbüttel, Ölper, Völkenrode und Kanzlerfeld erhältlich.

Mittelalterliche Tänze

Gemeinsam wird zu mittelalterlicher Musik getanzt. Die Schreittänze sind ohne hohe Anforderungen erlernbar. Es tanzen Menschen vom Kind bis zu 60+ in der Gruppe. Die Tanzgruppe tritt in Gewändern auf Märkten und festen auf.

Treffen: jeden 2. und 4. Di. im Monat
19:00-21:00 Uhr

AP: Melanie Baumann 0157 33 56 57 47

E-Mail: kleechen1471@gmail.com

Kosten: 1,50 € pro Abend

Singkreis

Mit Klaus Brünenkamp singen Sie Volkslieder und andere Lieder, die gefallen. Er begleitet auf der Gitarre. Das Singen ist offen für alle aus Wa-

tenbüttel und Umgebung sowie Mieter*innen des Achilles Hofes.

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

Ort: Wohn-Pflegegemeinschaft Achilles Hof

AP und Anmeldung:

Bettina Krüger

0157 356 57 47

Kosten: pro Std. 2,00 €

Begegnungsstätte In den Rosenäckern

Die Begegnungsstätte In den Rosenäckern steht als Stadtteiltreffpunkt in Lehndorf allen Interessierten offen. Neben dem Rosencafé (mit Mittagstisch) und den Angeboten (Nachbarschaftshilfe In den Rosenäckern) beinhaltet das Konzept des Hauses folgende Bereiche:

- Information u. Beratung für ältere Menschen
- 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, Boule oder dem Handwerkertreff „reinschnuppern“. Unser Saal steht u.a. dem Lehndorfer Seniorenkreis zur Verfügung.

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

Wir (Nachbarschaftshilfe und Begegnungsstätte) sind Mitglied im Arbeitskreis Älterwerden im Stadtbezirk 321. Unsere Gruppe aus Mitarbeitern verschiedener Einrichtungen und aus dem Bezirksrat ist offen für interessierte und engagierte Bürger*innen aus dem Stadtteil. Wir planen u.a. Veranstaltungen und Aktivitä-

Stadtbezirk 321 Lehdorf-Watenbüttel

ten. Genauere Informationen erhalten Sie bei uns in der Begegnungsstätte.

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

Lehdorfer 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. Im Laufe des Jahres unternehmen wir verschiedene Tagesfahrten. Wer Interesse hat, uns kennenzulernen, kommt einfach mal vorbei!

Treffen: Mo. 14:00-16:30 Uhr – Kartenspiel
 Di. 14:30-16:30 Uhr – 14-tägig

AP: Frau Michail 310 46 06

Aquarell und Pastell - Offener Treff für Hobby-maler

Im Offenen Treff kommen Interessierte zusammen, um mit Pastellkreide und Aquarellfarben kreativ zu sein. Wir malen gemeinsam und tauschen Ideen aus.

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

Kosten: 3,00 € pro Treffen

Zusätzliche Information:

Neueinsteiger nach Absprache möglich

Kreativtreff

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

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

AP: Frau Heyland 25 05 50 00

Boule-Treff

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

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

Handarbeiten und Basteln

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

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

Handwerkertreff „Sägezähne“

Unser handwerkliches Interesse lässt in lokaler Runde ohne Zeitdruck 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 uns doch mal beim Arbeiten in unserer Werkstatt zu.

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

AP: Herr Schnadmann 0159 06 42 43 52

Spielerunde

Wir spielen verschiedene, eher unbekanntere Spiele und nicht die üblichen wie „Mensch ärgere Dich nicht“, „Halma“, „Schach“ usw. Wir treffen uns, um Spaß am Spiel zu haben, neh-

Stadtbezirk 321 Lehdorf-Watenbüttel

men alles nicht zu ernst, damit auch noch Zeit zum Klönen ist. Neue Spieler*innen sind uns herzlich willkommen.

Treffen: Do. 14:30-17:00 Uhr

Senioren- und Freizeitgruppen im Stadtbezirk Lehdorf-Watenbüttel

Seniorenkreis Lamme

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

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

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

AP: Herr Nowak 218 91 14

Programm: Aushang am Gemeinschaftshaus

Geselliges Tanzen in der Wicherngemeinde

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

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

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

AP: Astrid Behme 05302 66 37

E-Mail: astrid.behme@gmx.de

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



Gemeinsam neue Wege finden!

Caritasverband Braunschweig e.V. 

Beratung und ambulante Pflege für Ihre Zukunft!	Betreutes Wohnen und Wohngruppe	Nachbarschaftshilfe/ Begegnungsstätte
www.caritas-bs.de Tel. 0531/38008-43	im Heidberg Tel. 0531/262666	Böcklerstraße 232 Tel. 0531/75727

Stadtbezirk 322 Nördliche Schunter-/Okeraue

Senioren- und Freizeitgruppen im Stadtbezirk Nördliche Schunter-/Okeraue

Altenkreis Harxbüttel

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

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

Ort: Gemeinschaftshaus, Eichenkamp, 38110 Harxbüttel, Zugang barrierefrei

AP: Frau Maretzki 05307 43 08

Seniorenkreis Thune

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

Treffen:

Di. 14:00-17:30 Uhr Skatgruppe

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

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

AP: Frau Bollmann 20 18 43

Seniorenkreis Veltenhof

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

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

Mo. 10:00-10.45 Uhr- Sitzgymnastikgruppe
Ort: Altentagesstätte Veltenhof, Christoph-Ding-Str. 22, Zugang barrierefrei

AP: Widrun Grimm 31 22 91

Seniorenkreis Wenden

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

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

Ort: Kirchengemeinde Wenden, Im Winkel 4-5

AP: Elisabeth Lieberknecht 05307 35 34

5991 TAXI 55555 TAXI 5991 TAXI 55555

Stadtbezirk 330 Nordstadt-Schunteraue

Begegnungsstätte Ottenroder Straße

Die Begegnungsstätte ist ein Treffpunkt für Jung und Alt und wird von unterschiedlichen Gruppen genutzt. Das Büro der Nachbarschaftshilfe befindet sich ebenfalls in der Begegnungsstätte. In der Begegnungsstätte werden unterschiedliche Aktivitäten für verschiedene Altersgruppen angeboten. Zu den Angeboten gehören eine Spielegruppe, Sitzgymnastik, Singen, Gedächtnistraining mit Bewegung, Klönnachmittage mit Bingo u.v.m.

Außerdem werden regelmäßig Flohmärkte und Basare veranstaltet.

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

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

Träger: **Stiftung St. Thomaehof**

Ort: **Ottenroder Straße 11 d, 38106**

Braunschweig, Zugang barrierefrei

AP: **Frau Löhnert und Frau Fesser 32 33 44**

Internet: **www.thomaehof.de**

Seniorenkreis 1958

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

Treffen: **Fr. einmal im Monat, genaue Termine bitte erfragen**

AP: **Herr Jago 86 30 76**

Programm: **wird vierteljährlich verteilt und zugeschickt**

Braunschweiger Postwertzeichen-Sammlergemeinschaft e.V.

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

Interessierte, Neulinge und Fortgeschrittene sind jederzeit herzlich willkommen.

Treffen: **Mo. ab 17:30 Uhr**

AP: **Herr Gacek 569 87**

Gedächtnistraining mit Bewegung

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

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

Handarbeitsgruppe „Woll-Lust“

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

Interessierte sind herzlich willkommen.

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

Singkreis

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

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

Sitzgymnastik

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

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

Neue Spieler*innen sind herzlich willkommen.

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

Senioren- und Freizeitgruppen im Stadtbezirk Nordstadt-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 29 a, nicht rollstuhlgeeignet**

AP: **Markus Reymer 35 23 97**

Seniorengruppen in der Christuskirche

Jeden Donnerstag trifft sich der Klöntreff zum gemeinsamen Austausch.

Der Frauengesprächskreis trifft sich an jedem 2. Montag im Monat.

An jedem 1. Donnerstag im Monat wird ein Ruhestandsfrühstück veranstaltet.

Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen.

Treffen:

Do. **15:00 Uhr Klöntreff**

jd. 1. Do. **9:30 Uhr Ruhestandsfrühstück**

jd. 2. Mo. **18:00 Uhr Frauengesprächskreis**

Ort: **Pfarrheim Christuskirche, Am Schwarzen Berge 18, 38112 Braunschweig**

AP: **Gabriele Brinker 0157 84 46 15 47**

Internet: **<https://www.kirchengemeinde-die-bruecke.de>**

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

Seniorenkreis St. Albertus Magnus

Außer Frohsinn findet man in diesem Kreis heitere, aber auch ernste Gespräche, Vorträge, Ausflüge, Museumsbesuche und vieles mehr. Bekanntschaften werden geschlossen und Freundschaften gepflegt. Auch Gesundheit und Gymnastik oder Mode sind wichtige Themen. Geistliche Themen werden von den Patres angeboten. Kaffee und Kuchen runden unsere Treffen ab.

Treffen: **1. und 3. Mi. im Monat 15:00 Uhr**

Ort: **in den Räumen unserer Gemeinde, Brucknerstraße 6, Zugang barrierefrei**

AP: **Frau Furche 33 18 19**

Internet: **<https://www.dominikaner-braunschweig.de>**

Programm: **liegt halbjährlich aus, kann auf Wunsch zugeschickt werden**

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 Braunschweig**

AP: **Ursula Blumenberg 68 28 65**

E-Mail: **senioren.sport.abteilungsleiter@eintracht.com**

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

Familien Sport Verein Braunschweig e. V.

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

Stadtbezirk 330 Nordstadt-Schunteraue

Im Sommer steht ein Naturwasser-Schwimmbaden auf unserem Gelände zur Verfügung. Das Sportheim verfügt auch über eine Sauna. Darüber hinaus werden das Jahr über verschiedene Aktionen auf dem Gelände durchgeführt (z. B. Kaffeetrinken, Brunch, Grillen, Weihnachtsfeier etc.) und Tagesausflüge unternommen.

(Beiträge für eine Vereinsmitgliedschaft auf Anfrage!)

Treffen: jeden Mittwoch 15:00 Uhr/Senioren-Kaffeetrinken
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

Kreative Senioren – Kreativclub IG Metall

Wir sind sozial, gewerkschaftlich und solidarisch geprägt und haben folgendes Programm: Vorträge, z.B. über Rente und Steuern, Armut im Alter, Gedächtnistraining, aktuelle politische Themen, Tageswanderungen, Tagesradtouren rund um Braunschweig/Umgebung, Wochenradtouren um den Müggelsee und im Wendland, Besuche von Museen (Landesmuseum/Kinomuseum,...), Busreisen (Slowenien, Amalfiküste,...), Grillen im Sommer/Gartenfest.

Ehrenamtlich: Betreuung des kleinsten Museums der Welt – der Museums-Wagen mit Braunschweiger 100-jähriger Industriegeschichte.

Treffen: jeden 2. Do. im Monat
10:00-12:00 Uhr
Ort: Gartenverein Gunther, Maulbeerweg 7
AP: Lothar Hake 51 34 24
Internet: www.igm-bs.de
Programm: Jahresprogramm im Gewerkschafts-
haus und beim Treffen



PREMIUM

*Innovative Ideen. Begeisternder Druck.
Höchste Qualitäts- und Umweltansprüche
sind bei uns Standard. Das wird uns
regelmäßig von unabhängigen Experten
bestätigt und zertifiziert.*

Bewegung und Gymnastik

Gymnastik/Turnen

„60-Plus“ Seniorensport

Sportliche Übungen, ohne und auch mit Handgeräten wie Redondoball, Reifen, Therabändern, Hockergymnastik, Gleichgewichtsübungen, und auch Denken und Bewegen können Senior*innen auch bei eingeschränkter Mobilität bis ins hohe Alter ausüben. In dieser gemischten Sportgruppe sind alle Senior*innen, Frauen und Männer, herzlich willkommen.

Wir bieten wöchentlich zwei Stunden altersgerechte Übungen sowie Denken und Bewegen an. Ziel dieser Stunden ist die Erhaltung bzw. Verbesserung der Gesundheit, Kräftigung der Muskulatur, Stärkung des Gehirns sowie das sportliche Miteinander.

Veranstalter: Braunschweiger Turn-Club von 1870 e.V.
Übungsleiter: Helmut Riedel 05341 905 41 38
E-Mail: helmut.riedel@braunschweiger-turn-club.de

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

Ort: Sporthalle der Berufsbildenden Schule VII,
Leonhardstraße 29 a, Raabehaus-Durchgang
über den Parkplatz zur Turnhalle

Beginn: jederzeit möglich

Bewegung für Seniorinnen

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

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

Veranstalter: Kulturpunkt West, Stadt Braunschweig
AP: Maria Porzig 84 50 00

Zeit: Do. 8.45-9.45 Uhr u. 10:00-11:00 Uhr

Ort: Kulturpunkt West, Ludwig-Winter-Straße 4, 38120 Braunschweig

Kosten: 25,00 €/10 Std., (eine Schnupperstunde ist frei)

Bewegungs-Training/Hockergymnastik 70+

Veranstalter: MTV Braunschweig 492 18

Zeit: Mo. 9:00-9:50 Uhr

MTV-Entspannungsraum

Mi. 10:30-11.20 Uhr

MTV Gymnastikraum

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

Kosten: 19,50 €/mtl. (andere Angebote des
Vereins können auch genutzt werden)

Gymnastik für 60+ und Junggebliebene

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

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

AP: Frau Pfitzner (Kursleiterin) 87 33 65
Frau Wollgramm 801 10 70

Zeit: Mo. 10:00-11:00 Uhr

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

Kosten: Vereinsmitgliedschaft

Nicht nur Turnen

In gemischter Gruppe bieten wir Gymnastik, leichte Turnübungen, ein wenig Krafttraining und Ballspiele für junggebliebene Erwachsene. „Fit von Kopf bis Fuß bleiben“ heißt unser Motto. Gezielt, moderat und vielseitig soll das gemeinsame Sporttreiben in der zweiten Lebenshälfte altersgerecht in unserer Turngruppe Spaß machen.

Viele gute Gründe sprechen dafür, sich regelmäßig zu bewegen. Körperliche Aktivität baut Muskeln auf, die für eine aufrechte Haltung wichtig sind. Sie bringt den Stoffwechsel in Schwung, ist gut für Herz und Kreislauf und fördert die Sinneswahrnehmung.

Als psychologischer Effekt ergibt sich auch in besserem persönlichem Wohlbefinden, ein stei-

gendes Selbstwertgefühl und überdies wird die Willensstärke trainiert. Konditionelle Fähigkeiten (Fitness) und koordinative Fähigkeiten werden in Form von Aerobic, Gymnastik und kleinen Spielen gefördert. Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit werden teilweise an verschiedenen Geräten trainiert.

Durch die Gemeinschaft mit Gleichgesinnten wird die soziale Komponente durch gesellige Veranstaltungen in der Gruppe und im Verein gefördert.

Veranstalter: Braunschweiger Turn-Club von 1870 e.V.
AP: Klaus Miltz 05302 61 38
Zeit: Mo. 20:00-21:30 Uhr
Ort: Grund- und Hauptschule Pestalozzistr.

Seniorengymnastik Fit und gesund Ü60

Seniorengymnastik 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 24 23 70
Zeit: mittwochs 3 Gruppen: 10:10 Uhr, 11:00 Uhr, 11:50 Uhr (10 x 45 Min.)
Beginn: laufend neue Kurse
Ort: Gymnastiksaal, Fallersleber-Tor-Wall 22, 38100 Braunschweig
Kosten: 10 Termine 80,00 €

Seniorengymnastik

Dass 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. und Do. 15:00-16:00 Uhr
Beginn: Einstieg jederzeit möglich
Ort: Turnhalle der Grundschule Lehndorf
Kosten: 17,00 €/mtl.

Seniorengymnastik im MTV

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
Frauen-Gymnastik:

Di. 09:00-09.50 Uhr, MTV-Gymnastikraum
 Di. 10:00-10.50 Uhr, MTV-Gymnastikraum
 Do. 09:30-10.20 Uhr, MTV-Gymnastikraum
 Do. 17:30-18.20 Uhr, MTV-Entspannungsraum

Gemischte Gymnastik:

Mo. 10:00-10.50 Uhr, MTV-Entspannungs-Raum
 Di. 09:30-10.20 Uhr, MTV-Halle
 Di. 15:00-15.50 Uhr, Fitnessraum Rote Wiese
 Mi. 09:30-10.20 Uhr, MTV-Gymnastikraum
 Do. 08:30-09.20 Uhr, MTV-Gymnastikraum
 Do. 14:00-14.50 Uhr, Fitnessraum Rote Wiese
 Fr. 09:30-10.20 Uhr, MTV-Gymnastikraum

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

Kosten: 19,50 €/mtl. (andere Angebote des Vereins können auch genutzt werden)

Sitzgymnastik und Sitztänze in Lehndorf

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

Veranstalter: Begegnungsstätte In den Rosenäckern 256 70 50

Zeit: Mo. 9:30-10:30 Uhr
Beginn: fortlaufende Gruppe, Neueinstieg jederzeit möglich

Ort: Begegnungsstätte In den Rosenäckern, In den Rosenäckern 11, 38118 Braunschweig

Kosten: 45,00 € für 10 Treffen

Bewegung und Gymnastik

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“

**AP: Tina Pfitzner (Kursleiterin) 87 33 65
Frau Wollgramm 801 10 70**

Zeit: Mo. 11:00-12:00 Uhr

Beginn: fortlaufende Gruppen

**Ort: Begegnungsstätte „Am Wasserturm“,
Hochstraße 13, 38102 Braunschweig**

Vital und Fit ab 50

Junggebliebene Damen ab 50 Jahre

Durch Koordinations-, Kräftigungs-, Lockerungs- und Dehnübungen soll einseitigen Belastungen und degenerativen Erkrankungen entgegen gewirkt werden.

Wir bieten eine Gymnastik zur Erhaltung bzw. Verbesserung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit mit Musik.

Zwischen den Muskeln und den einzelnen Gelenkstrukturen (Gelenkpartner, Kapsel, Knorpel und Bänder) bestehen enge wechselseitig sich beeinflussende Beziehungen. Störungen in der Muskulatur können die Gelenkfunktion behindern. Die veränderte Gelenkfunktion kann ihrerseits wiederum die Muskelfunktion einschränken. Diese quasi sich selbstständig unterhaltende Kettenreaktion kann nur durch funktionales Körpertraining, bei dem kräftigende, deh nende und entspannende Übungen im Vordergrund stehen, durchbrochen werden. Jede Störung dieses Gleichgewichts, wie z.B. mangelhafte Dehnfähigkeit der Muskulatur, hat nicht nur ungünstige Auswirkungen auf die Strukturelemente des Gelenks (z.B. Überbelastung des Knorpels), sondern auch auf die seh-nigen Ansatzstellen des Muskels am Knochen – Muskelzerrungen und Risse werden ebenfalls dadurch begünstigt. Die muskuläre Dysbalan-

ce (Ungleichgewicht in den Kraftfähigkeiten der gelenkumspannenden Muskeln) wird nach den Erkenntnissen der Physiotherapie als eine Hauptursache für muskuläre Fehlfunktion angesehen.

Der menschliche Organismus ist in hohem Maße anpassungsfähig. Die Organfunktion bleibt jedoch nur erhalten, wenn sie ständigen Reizen unterliegt. Für den Bewegungsapparat ist die Bewegung als entwickelnder und erhaltender Reiz von grundsätzlicher Bedeutung. Durch ausgewählte Dehnungs-, Kräftigungs-, Mobilisations- und Lockerungsübungen, die die anatomischen und physiologischen Bedingungen bzw. die Funktion des Organismus berücksichtigen, kann die körperliche Leistungsfähigkeit wiederhergestellt bzw. erhalten und verbessert werden, um muskuläre Dysbalancen zu vermeiden und Verletzungsneigungen zu minimieren.

Veranstalter: Braunschweiger Turn-Club von 1870 e.V.

AP: Monika Brockmeyer 38 08 06 77

Zeit: Mo. 17.50-18.50 Uhr

**Ort: Grund- und Hauptschule Pestalozzistr.,
Pestalozzistraße 18, 38114 Braunschweig**

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
256 70 50**

Zeit: Mo. 10.45-11.45 Uhr

**Beginn: fortlaufende Gruppe, Neueinstieg
nach Absprache**

**Ort: Begegnungsstätte In den Rosenäckern,
In den Rosenäckern 11, 38116 Braunschweig**

Kosten: 45,00 € für 10 Treffen

Walking

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 Seniorensport und Freizeit 50+

AP: Eleonore Berkefeld, (Sportwartin) 05306 45 45
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 von 16,00 € enthalten

Seniorenwalking/Walking im Park

Gemischte Gruppe. Ausdauertraining im Freien, ohne oder mit Stöcken, Förderung des Herz-Kreislauf-Systems, Begünstigung des Stoffwechsels, positive Beeinflussung der Psyche.

AP: Inge Hartmann 642 63
Elfi Sauer (dienstags) 79 03 01

E-Mail: elfi.sauer@braunschweiger-turn-club.de

Zeit: Di. 10:00-11:30 Uhr und
Do. 18:00-19:00 Uhr
(von April bis Oktober)

Ort: Start vor dem Stadion „Freie-Turner“ im Prinzenpark

Beginn: jederzeit möglich

Bewegung im Wasser

AquaCycling

Sie mögen beides- Wasser und Radfahren? Sie möchten sich gern mehr bewegen- und das bei jedem Wetter? Sie möchten Stress abbauen, Ihr Gewicht reduzieren und sportlich trainieren? Jetzt können Sie Kurse belegen, die Rad- und Wassersport in idealer Weise miteinander kombinieren: „Aqua-Cycling“ - auf speziellen Fahrrädern, die eigens für das Training im Wasser konstruiert sind, trainieren Sie radelnd Ausdauer, Kraft und Koordination. AquaCycling ist ein Ganzkörpertraining, bei dem die Muskulatur durch den Wasserwiderstand schonend gekräftigt wird, wobei der gesamte Bewegungsapparat entlastet wird. Durch den Wasserwiderstand wird das Training effektiver, das heißt Sie verbrennen viel mehr Kalorien als dies beim Radfahren an Land möglich ist. Die Belastung kann individuell dosiert werden. Der Kurs findet im Flachwasser statt und eignet sich auch für angstfreie Nichtschwimmer. Aquaschuhe sind erforderlich und können im Bad käuflich erworben werden.

Veranstalter: Stadtbad Braunschweig Sport und Freizeit GmbH

Zeiten: 10 Termine je 45 Minuten, Termine entnehmen Sie bitte der Website oder fragen an der Badekasse nach

Anmeldung: im Bad oder unter shop.stadtbad-bs.de

Ort: Sportbad Heidberg

Kosten: 156,00 €

AquaFit ab 50

Mehr Lebensqualität für jung Gebliebene durch umfassendes Training im Warmwasser. Sie sind 50 oder älter, fühlen sich fit und wollen das auch bleiben? Dann haben wir ein spezielles Angebot für Sie: Aquavital verbessert die Bewegungsfähigkeit der Gelenke, stärkt das Herz-Kreislauf-System, baut Muskulatur und Kondition auf und schult Körperwahrnehmung und Reaktionsvermögen. Das Kursprogramm beinhaltet gezielt und individuell auf die Grup-

Bewegung und Gymnastik

pe abgestimmte Trainingselemente. Die Harmonie von Körper, Geist und Seele steht im Vordergrund. Eine Wohltat auch für Teilnehmer mit Problemen im Schulter-/Rückenbereich oder an Hüft- und Kniegelenken.

Veranstalter: Stadtbad Braunschweig Sport und Freizeit GmbH

Ort: Freizeitbad Wasserwelt oder Hallenbad BürgerBadePark

Zeiten: 10 oder 11 Termine je 45 Minuten, an verschiedenen Tagen vormittags oder abends

Anmeldung: im Bad oder unter shop.stadtbad-bs.de

Kosten: ab 110,00 € inkl. Badeintritt (Preis abhängig von der Anzahl der Termine)

AquaGymnastik für Senioren

Wie kann man sich jünger fühlen? Die Wassergymnastik erfreut sich seit Langem bei Senioren und Jüngeren, bei Schwimmern und Nichtschwimmern großer Beliebtheit. Die Bewegung im Wasser mit seinen faszinierenden Eigenschaften ist dabei ein wesentlicher Aspekt. Senioren wissen aber auch: der Spaß in der Gruppe beeinflusst positiv die Lebensqualität bis ins hohe Alter. Unsere Wassergymnastik ist ein offenes Kursangebot ohne Kursbindung, der Einstieg ist deshalb jeder Zeit möglich und eine Buchung über das Kurssystem ist nicht nötig. „Einfach kommen und mitmachen“, lautet das Motto.

Veranstalter: Stadtbad Braunschweig Sport und Freizeit GmbH

Ort: Freizeitbad Wasserwelt

Zeiten: Di. 8:15 Uhr und 9:00 Uhr und Mi. 8:15 Uhr sowie Fr. 12:00 Uhr

Anmeldung: Anmeldung und Buchung direkt vor Ort

Kosten: 4,00 € zzgl. Badeintritt

AquaJogging- Schwerelos im Tiefenwasser

Ausdauertraining für alle Muskelgruppen im Tiefenwasser: 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: Freizeitbad Wasserwelt

Zeiten: 9, 10 oder 11 Termine je 45 Minuten, an verschiedenen Tagen vormittags oder abends

Anmeldung: im Bad oder unter shop.stadtbad-bs.de

Kosten: ab 99,00 € zzgl. Transponder Pfand 12,10 € (Preis abhängig der Anzahl der Termine)

AquaRobic

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

Veranstalter: Stadtbad Braunschweig Sport und Freizeit GmbH

Ort: Freizeitbad Wasserwelt oder Hallenbad BürgerBadePark

Zeiten: 7, 8, 10 oder 11 Termine je 45 Minuten, an verschiedenen Tagen vormittags oder abends

Anmeldung: im Bad oder unter shop.stadtbad-bs.de

Kosten: ab 77,00 € zzgl. Transponder Pfand 12,10 € (Preis abhängig der Anzahl der Termine)

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: Seniorensport und Freizeit 50+ im BTVS Eintracht von 1895 e. V. unter Anleitung einer fachkundigen Übungsleiterin

AP: Eleonore Berkefeld

05306 45 45

Bewegung und Gymnastik

E-Mail: senioren.sportwart@eintracht.com
Zeit: Di. 19:00-20:00 und 20:00-21:00 Uhr
Beginn: Teilnahme jederzeit möglich
Ort: Schwimmhalle Blasiusstraße 5 in der Otto-Bennemann-Schule (ehem. Ina-Seidel-Schule), Eingang Celler Straße/ Brautmoden Schwarz, Anfahrt über Kreuzung Celler Straße/Neustadtring; großer Parkplatz direkt vor der Schwimmhalle
Kosten: sind im monatlichen Vereinsbeitrag von 16,00 € enthalten

Wassergymnastik für Senioren im MTV Braunschweig

Eine entspannte, beruhigende Atmosphäre sowie langsame wohltuende Bewegungen und schnelle kräftigende Einheiten lassen die vielen Möglichkeiten der Wassergymnastik erkennen. Der Auftrieb gibt das Gefühl der Leichtigkeit und entlastet Wirbelsäule und Gelenke. Die hohe Dichte des Wassers bremst ruckartige und zu schnelle Bewegungen. Ein leichter Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

Veranstalter: MTV Braunschweig 492 18
Beginn: mit Voranmeldung per Telefon
Kosten: 19,50 €/mtl. und Sonderbeitrag 15,00 € pro Quartal (andere Angebote des Vereins können auch genutzt werden)

Rücken Fit/Funktionsgymnastik

Funktionelle Gymnastik mit Musik für ältere Frauen

Sie möchten bis ins hohe Alter fit bleiben? Dann beginnen Sie jetzt mit einer gezielten Gymnastik. In dieser Gymnastikstunde gibt es ein „Rundum-Paket“ für einen gesunden Körper. Durch die Vielfalt von Übungen wird das Herz-Kreislauf-System angeregt, die (tiefenstabilisierende) Muskulatur trainiert, Gelenke mobilisiert, das Gleichgewicht und die Koordinationsfähigkeit gesteigert. Haltungs- und Entspannungsübungen ergänzen das Programm.

Ein ganzheitliches Training für Vitalität und Wohlbefinden, geeignet für Einsteiger und Geübte!

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig 24 12 -0

Zeit: Mi. 18:00-19:00 Uhr
Beginn: September 2022 und Februar 2023
Ort: Turnhalle, Gymnasium Martino-Katharineum, Breite Str. 3, 38100 Braunschweig
Kosten: 79,00€/20 UStd.

Funktionelle Gymnastik mit Musik für Frauen und Männer

In dieser Gymnastikstunde gibt es ein „Rundum-Paket“ für einen gesunden Körper. Durch die Vielfalt von Übungen wird das Herz-Kreislauf-System angeregt, die (tiefenstabilisierende) Muskulatur trainiert, Gelenke mobilisiert, das Gleichgewicht und die Koordinationsfähigkeit gesteigert. Haltungs- und Entspannungsübungen ergänzen das Programm.

Ein ganzheitliches Training für Vitalität und Wohlbefinden, geeignet für Einsteiger und Geübte!

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH 24 12 -0

E-Mail: info@vhs-braunschweig.de
Zeit: Mi. 19:00- 20:00 Uhr
Beginn: September 2022 und Februar 2023
Ort: Turnhalle, Gymnasium Martino-Katharineum, Breite Str. 3, 38100 Braunschweig
Kosten: 79,00€/20 UStd.

Funktionsgymnastik

In diesem Kursangebot verbessern Sie Ihre Beweglichkeit und Ihre allgemeine Kondition. Mit leichten Übungen trainieren Sie Herz und Kreislauf. Die Kräftigung verschiedener Muskelgruppen steht ebenso auf dem Programm, um die körperliche Beweglichkeit zu erhalten. Der Kurs richtet sich an jung gebliebene Menschen im fortgeschrittenen Alter, die auch einmal herzlich lachen wollen und dabei durch ein unterhaltsames, schwingvolles Trainingsprogramm geführt werden möchten.

Bewegung und Gymnastik

Veranstalter: Begegnungsstätte des Caritasverbandes e.V. 757 27
Zeit: Mo. 10:00-11:00 Uhr
Beginn: fortlaufende Gruppe, Neueinstieg jederzeit möglich
Ort: Begegnungsstätte, Böcklerstraße 232, 38102 Braunschweig
Kosten: 3,50 €/Std.

Funktionstraining

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 24 23 70
Zeit: auf Anfrage
Beginn: laufend neue Kurse
Ort: Therapiebecken, Fallersleber-Tor-Wall 21, 38100 Braunschweig
Kosten: 10 Termine (à 30 Minuten) 100,00 €

Beckenboden

Der Beckenboden gehört oft zu den untrainierten Bereichen und macht sich erst mit Rückenschmerzen und Blasenschwäche bemerkbar. Beckenbodentraining lässt sich problemlos in den Alltag integrieren – beim Telefonieren, im Bus, in der Warteschlange im Supermarkt... Der Beckenboden erfüllt wichtige Funktionen: Er trägt und verschließt Harnröhre, After und Scheide. Er stützt die Beckeneingeweide und die inneren Organe. Ein schwacher Beckenboden kann die inneren Organe nicht stützen und wird zu einer Dauerbelastung der Schließmuskeln, Harnblase und Darm. Husten, Niesen oder Lachen kann zu einem ungewollten Harnverlust führen. Leider ist Inkontinenz ein Tabuthema und außerdem leidet die Lebensqualität beträchtlich darunter. Mit Beckenbodentraining zur Dehnung und Kräftigung der Muskeln können die Betroffenen eine gute Besserung erzielen.

Veranstalter: Therapie & Therme Am Wall 24 23 70
Zeit: wird noch bekanntgegeben (10 x 45 Min.)
Beginn: laufend neue Kurse
Ort: Fallersleber-Tor-Wall 22, 38100 Braunschweig
Kosten: 100,00 €

Kräftigende Beckenbodengymnastik

Die Kraft des Beckenbodens spüren und trainieren lernen
Eine der wichtigsten Muskelgruppen im menschlichen Körper bildet den Beckenboden. Diese Muskeln stabilisieren unsere Haltung, stützen unsere inneren Organe, üben eine Verschlussfunktion auf Darm und Blase aus und verleihen uns ein lockeres schwingendes Gangbild. Der Kurs hat das Ziel, Ihnen das Gefühl von Anspannung und Entspannung in diesem Bereich näher zu bringen. Sie lernen, die Beckenboden-Muskulatur begleitend zu einem Übungsprogramm sinnvoll zu aktivieren. Dieser Kurs kann von den Krankenkassen bezuschusst werden.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH 24 12 -0
Zeit: Di. 16.15-17.45 Uhr
Beginn: September 2022 und Februar 2023
Ort: Volkshochschule BS Gesundheitszentrum, Nîmes-Straße 1,
Kosten: 105,00€/20 UStd

Präventive Wirbelsäulengymnastik

In gemischter Gruppe „Gutes für den Rücken“ tun. Mit präventiver Wirbelsäulengymnastik als Vorbeugemaßnahme soll Beschwerdefreizeit erlangt bzw. zurückerlangt werden
Veranstalter: Braunschweiger Turn-Club von 1870 e.V. 6 42 63
Übungsleiterin: Inge Hartmann
Zeit: Fr. 17.15-18.45 Uhr
Ort: Turnhalle Bültenweg 9, 38106 Braunschweig, keine Rollstuhlleignung

Präventive Wirbelsäulengymnastik im MTV

Veranstalter: MTV Braunschweig 492 18
Zeit: Mo. 09:00-09.50 Uhr
 Mo. 10:00-10.50 Uhr
 Mo. 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
Kosten: 19,50 €/mtl. und Sonderbeitrag
 15,00 € pro Quartal (auch Nutzung
 anderer Angebote des Vereins)

Präventive Wirbelsäulengymnastik in Gliesmarode

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 Gliesmarode 37 14 47
Zeit: Fr. 10.15-11.15 Uhr
Beginn: fortlaufend
Ort: Begegnungszentrum Gliesmarode,
 Am Soolanger 1a, 38104 BS
Kosten: 60,00 €/10 Treffen

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

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, Fallers-
 leber-Tor-Wall 21 24 23 70
Zeit: auf Anfrage
Beginn: laufend neue Kurse
Ort: Gymnastiksaal, Fallersleber-Tor-Wall
 22, 38100 Braunschweig
Kosten: 10 Termine (à 45 Min.) 80,00 €

Rückenfit

Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannung- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH 24 12 -0
Zeit: Mo. 9:30- 10:30 Uhr
Beginn: September 2022 und Februar 2023
Ort: Volkshochschule BS Gesundheitszentrum,
 Nîmes-Straße 1
Kosten: 91,00€/21 UStd.

Bewegung und Gymnastik

Rückenfit am Dienstag I + II

In diesen beiden Kursangeboten werden Rückenschmerzen aktiv bekämpft. Mit gymnastischen Übungen, Entspannungstechniken sowie Informationen über ein dem Rücken zuträgliches Arbeiten, Heben und Leben unterstützen Sie Ihr eigenes Wohlbefinden. Wichtige Inhalte des Kurses sind: die richtige Körperhaltung beim Stehen, Gehen, Sitzen, Bücken, Heben und Tragen. Das Hinarbeiten auf eine gekräftigte und entspannte Muskulatur durch gymnastische Übungen. Termine erhalten Sie im Büro der Begegnungsstätte.

Veranstalter: Begegnungsstätte des Caritasverbandes e.V. 757 27
Zeit: Di. 17:00-18:00 Uhr, 18:00-19:00 Uhr
Beginn: fortlaufende Gruppe, Einstieg jederzeit möglich
Ort: Begegnungsstätte, 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 ausprobiert haben.

Veranstalter: Seniorensport und Freizeit 50+ im BTSV Eintracht von 1895 e.V.
AP: Eleonore Berkefeld 05306 45 45
E-Mail: seniorensport.sportwart@eintracht.com
Zeit: Fr. 18:00 Uhr, ca. 1,25 Std. (nicht während der Schulferien)
Beginn: Teilnahme jederzeit möglich
Ort: Nibelungen Realschule, Ortwinstraße 2, kleine Turnhalle
Kosten: sind im monatlichen Vereinsbeitrag von 16,00 € enthalten

Stressbewältigung/Meditation/Entspannung

Smovey Fitness – Training für Jung & Alt in Gliesmarode

Schwungvoll und mit Spaß Muskelverspannungen lösen. Gezieltes Training der Faszien fördert Mobilität und Beweglichkeit. Wirkt in der Tiefenmuskulatur durch Vibration, strafft das Bindegewebe, stärkt die Knochenstruktur, sanftes Ausdauer- und Muskeltraining. Lindert Beschwerden bei Arthrose, MS, Parkinson etc.
Veranstalter: Begegnungszentrum Gliesmarode 37 14 47

Zeit: Mo. 19:00-20:00 Uhr
Beginn: fortlaufend
Ort: Begegnungszentrum Gliesmarode, Am Soolanger 1a, 38104 Braunschweig
Kosten: 80,00 €/10 Treffen

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.
Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH 24 12 -0

Zeit: Do. 10:30- 11:30 Uhr
Beginn: September 2022 und Februar 2023
Ort: Volkshochschule BS Gesundheitszentrum, Nîmes-Straße 1
Kosten: 79,00 €/19 UStd.

Yoga

Hatha Yoga für Anfänger und Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen

Nach Klassischer indischen Tradition
Den beliebteste 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 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.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH
24 12-0

Zeit: Di. 10:00- 11:30 Uhr

Beginn: September 2022 und Februar 2023

Ort: Volkshochschule BS Gesundheitszentrum, Nimes-Straße 1, Raum 4, Gymnastikraum

Kosten: 120,00€/24 UStd.

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

AP: Eleonore Berkefeld 05306 45 45

E-Mail: seniorensport.sportwart@eintracht.com

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

Ort: Begegnungszentrum Gliesmarode,
Am Soolanger 1 a

Kosten: sind im monatlichen Vereinsbeitrag
von 16,00 € enthalten

Hatha-Yoga mit Katrin in Gliesmarode

Du wirst dich bewegen, dehnen, sanft Kraft aufbauen, deine Atmung spüren und vertiefen, achtsam üben. Hatha-Yoga kann die Lebensqualität steigern und ist für jeden geeignet. Anfänger und Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.

Veranstalter: Begegnungszentrum Gliesmarode
37 14 47

Zeit: Do. 18:00-19:30 Uhr
und Workshops So. 16:00-18:00 Uhr
(26.06./28.08./25.09. und
06.11.2022)

Beginn: fortlaufend
Ort: Begegnungszentrum Gliesmarode,
Am Soolanger 1a, 38104 BS

Kosten: 120,00 €/12 Treffen
Workshops 30,00 €

Meditatives Yoga im MTV

Veranstalter: MTV Braunschweig 492 18

Zeit: Do. 10:00-11.20 Uhr

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

Ort: MTV-Dachstudio

Kosten: 19,50 €/mtl. (andere Angebote des
Vereins können auch genutzt werden)

Yoga am Vormittag

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

Veranstalter: Begegnungsstätte des Caritas-
verbandes e.V. 757 27

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

Beginn: Einstieg jederzeit möglich

Ort: Begegnungsstätte Böcklerstraße 232,
38102 Braunschweig, barrierefrei

Kosten: 7,60 €/DStd.

Bewegung und Gymnastik

Yoga am Abend

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

Veranstalter: Begegnungsstätte des Caritasverbandes e. V. 757 27

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

Beginn: fortlaufende Gruppe, Neueinstieg nach Absprache

Ort: Begegnungsstätte, Böcklerstraße 232, 38102 Braunschweig

Kosten: 7,60 €/DStd.

Yoga Am Wasserturm

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

Veranstalter: Yoga-Freunde Braunschweig

AP: Frau Wollgramm 801 10 70
Herr Plichta 34 10 88

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

Beginn: fortlaufende Gruppen

Ort: Begegnungsstätte „Am Wasserturm“, Hochstraße 13

Kosten: 20,00 €/monatlich

Yoga für Senioren

Auch im Alter fit und flexibel bleiben!
Beim Yoga am Stuhl wird der gesamte Körper auf eine sanfte Weise gedehnt und gekräftigt. In zwölf Wochen tauchen Sie in die Grundlagen des Yoga am Stuhl ein. Angepasst an Ihr körperliches Befinden lernen Sie neben Sonnenrücken und Yogahaltungen auch, Ihren Atem zu vertiefen. Anstrengung und Entspannung sind garantiert. Gönnen Sie sich einen Moment der Auszeit vom Gedankenkarussell und finden Sie mit Yoga zu mehr Balance, Kraft und innerer Ruhe.

Veranstalter: Therapie & Terme Am Wall 24 23 70

Zeit: 12 x 60 Minuten
(Wochentag/Zeit nachfragen)

Beginn: laufend neue Kurse

Ort: Fallersleber-Tor-Wall 22, 38100 Braunschweig

Kosten: 12er Kurs 120,00 €

Yoga für Seniorinnen und Senioren

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

Die Kurse richten sich an Interessierte Menschen, die mehr Beweglichkeit und Entspannung in ihren Alltag bringen möchten, um sich und ihre Körperwahrnehmung besser kennenzulernen. Beide Kurse sind sowohl für Anfänger*innen als auch für geübte geeignet, ebenso für Menschen mit körperlichen Einschränkungen.

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

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

Anmeldung und Info: Kulturpunkt West 86 25 64

AP: Denise Neumann

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

Ort: Kulturpunkt West, Ludwig-Winterstraße 4, 38120 Braunschweig

Kosten: 40,00 €/8 Termine (Max. Teilnehmer*innenzahl: 16 Personen)

Yoga im Polizeisportverein

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

Veranstalter: Polizeisportverein Braunschweig e.V.
233 96 93

Zeit: Di. 09:00-10:00 Uhr und 10:00-11:00 Uhr
Beginn: Einstieg jederzeit möglich, Termin zum Schnuppertraining mit der Geschäftsstelle abstimmen
Ort: Gymnastikraum des PSV in Rühme, Osterbergstr.69, 38112 Braunschweig
Kosten: 14,00 €/Monat

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 Wollgramm 801 10 70
Herr Plichta 34 10 88

Zeit: Do. 11:00-13:00 Uhr
Beginn: fortlaufende Gruppe
Ort: Begegnungsstätte „Am Wasserturm“, Hochstraße 13, Gymnastikraum
Kosten: 20,00 €/monatlich

Pilates

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.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH
24 1 -0

Zeit: Mo. 16:10-17:10 Uhr
Mo. 17:15-18:15 Uhr
Beginn: September 2022 und Februar 2023
Ort: Volkshochschule BS Gesundheitszentrum, Nimes-Straße 1, Raum 3
Kosten: 89,00€/17 UStd.

Pilates

Sanftes Ganzkörpertraining mit Elementen aus Yoga, rhythmischer Gymnastik und Atemtherapie. Für eine bessere Körperhaltung, weniger Steifheit und Schmerzen, bessere Atmung und mehr Ausdauer.

Veranstalter: Therapie & Am Wall 24 23 70
Zeit: 10 x 45 Minuten
(Wochentag/Zeit nachfragen)

Beginn: laufend neue Kurse
Ort: Gymnastiksaal, Fallersleber-Tor-Wall 22, 38100 Braunschweig
Kosten: 100,00 €

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, Böcklerstraße 232, 38102 Braunschweig
Kosten: 5,00 €/Std.

Bewegung und Gymnastik

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

Qi Gong/Taichi/Feldenkrais

Feldenkrais® „Bewusstheit durch Bewegung“

Man liegt auf dem Boden, macht nur kleine Bewegungen und das langsam. Am Ende einer Stunde ist man beweglicher als am Anfang..... Im Gruppenunterricht „Bewusstheit durch Bewegung“ führen Sie einzelne, strukturierte

und achtsam ausgeführte Bewegungen durch. Die Qualität von Beweglichkeit, Koordination, Körperwahrnehmung kann sich verbessern, Verspannungen, Stress und Schmerzen können verringert werden.

Die Lektionen bestehen aus leichten, aufeinander aufbauenden Bewegungssequenzen ohne Leistungsdruck im Liegen, Sitzen oder Stehen. Feldenkrais® ist geeignet für Menschen jeden Alters. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH
24 12 - 0

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

Beginn: September 2022 und Februar 2023

Ort: Volkshochschule BS Gesundheitszentrum, Nimes-Straße 1

Kosten: 71,00€/13 UStd.

Feldenkrais, Körperwahrnehmung mit der Feldenkrais-Methode

Die Feldenkrais-Methode ist nach ihrem Begründer Moshe Feldenkrais benannt. Die körperorientierte Bewegungsmethode basiert auf der großen Lernfähigkeit unseres Gehirns. In diesem Kurs geht es darum,

- die Sensibilität für den eigenen Körper zu fördern
- eigene Grenzen kennenzulernen und zu respektieren
- individuelle Bewegungsmöglichkeiten zu erweitern
- mehr Leichtigkeit und Entspannung in Haltung und Bewegung zu gewinnen.

Veranstalter: DRK Begegnungsstätte „Am Wasserturm“

AP: Frau Wollgramm 801 10 70
Petra Storbeck-Löhr (Kursleitung)
0176 45 79 35 08

Termine: Do. 16.45-17.45 Uhr,
10 Termine/100,00 €

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

Anleitung zum Qi Gong für Senioren

„Qi Gong ist die Kunst, die Kraft des Qi für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden zu nutzen“

(D. Chr. Po Minor). Qi ist Lebensenergie, Vitalität, Lebendigkeit! Die Qi Gong-Übungen verbinden Körper, Atem und Vorstellungskraft auf harmonische Weise. So wächst ein Gefühl für den eigenen Qi-Fluss (Energie-Fluss).

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

Veranstalter: DRK-Begegnungsstätte, „Am Wasserturm“ in Kooperation mit der LEB (Ländliche Erwachsenenbildung)

AP: Frau Wollgramm 801 10 70

Frau Starck (Kursleiterin) 79 84 13

Zeit: Di. 16:00-17:00 Uhr

Ort: Begegnungsstätte „Am Wasserturm“, Hochstraße 13, 38102 Braunschweig, Gymnastikraum

Kosten: 40,00 € pro Kurs

Qi Gong der vier Jahreszeiten

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

Veranstalter: Begegnungsstätte des Caritasverbandes e. V.

AP und Anmeldung: K.-H. Hangebruch 34 15 48

Zeit: Do. 13:00-14:00 Uhr
(Termine auf Nachfrage)

Beginn: fortlaufende Gruppe, Einstieg jederzeit möglich

Ort: Begegnungsstätte des Caritasverband, Böcklerstraße 232, 38102 Braunschweig

Kosten: 12,00 €/Std.

Qi Gong - gesundheitsförderndes Qi Gong

Die Übungen des Meridian-Qi Gongs dienen zur Pflege des Lebens und schaffen neue Energie. Die ruhig fließenden Bewegungsbilder fördern das Körperbewusstsein, stärken die Gesundheit, intensivieren die Atmung, regulieren das Herz-Kreislauf-System und wirken

harmonisierend auf Geist und Vegetativum. Innere Ruhe und Ausgeglichenheit stellen sich ein. Akupressur und Selbstmassage ergänzen den Unterricht.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH
24 12 -0

Zeit: Mi. 17:30-18:30 Uhr

Beginn: September 2022 und Februar 2023

Ort: T.A.N.Z., Hamburger Str. 273 b

Kosten: 53,00€/8 UStd.

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

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

Ort: Di. + Fr. Gymnastikraum Bezirkssportanlage Rünigen, Leiferder Weg
Mi. Gymnastikraum des PSV in Rühme, Osterbergstr. 69

Kosten: 16,00 €/Monat

Qi Gong kennt kein Alter in Gliesmarode

Qi Gong ist die chinesische Heilgymnastik. Es ist kein Fitness-Sport, mit dem man Muskeln aufbaut, da man die Übungen mit möglichst geringer Anspannung ausführt. Durch diese Bewegungen lernen wir wieder, unsere Mitte auszurichten. Es entspannt, mit Intention und Bewusstsein unseren Körper zu bewegen. Ebenso aktivieren wir mit Qi Gong die Selbstheilungskräfte des Körpers. Das Qi Gong stabilisiert das Nervensystem, lockert Gelenke, hilft bei Stress, führt zu mehr Beweglichkeit und Entspannung. Qi Gong wirkt regulierend auf

Bewegung und Gymnastik

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. 15.15-16.15 Uhr u. 16.15-17.15 Uhr

Beginn: fortlaufend

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

Kosten: 90,00 €/10 Treffen

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
- ▶ üben 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

Selbstverteidigung

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 Selbstverteidi-

gung erschließen möchten.

Ziel: Befähigung, auf Bedrohungs- und Angriffsszenarien angemessen reagieren zu können

Veranstalter: DRK Begegnungsstätte „Am Wasserturm“

Kursumfang: 8 aufeinander aufbauende Trainingseinheiten

Beginn: 18.10.2022

AP: Frau Wollgramm 801 10 70

Björn Akim Koeppe (Kursleiter)
233 95 28

Zeit: Di. 11:00-12:30 Uhr

Ort: Begegnungsstätte „Am Wasserturm“,
Hochstraße 13, 38102 Braunschweig

Kosten: 40,00 €/8 Termine

Ballsport

Volleyball 60+

Volleyball als weitgehend kontaktlose Mannschaftssportart erfreut sich seit Jahren zunehmender Beliebtheit. Unter fachlicher Anleitung trainiert unsere gemischte Volleyballfreizeitgruppe 60+ regelmäßig und für Interessierte noch Plätze frei. Neben dem Volleyball wird auch die Gemeinschaft gepflegt.

Veranstalter: Polizeisportverein Braunschweig e. V.
233 96 93

Zeit: Mo. 20:00- 22:00 Uhr

Beginn: Einstieg jederzeit möglich, Termin zum Schnuppertraining mit dem Übungsleiter abstimmen

Ort: Turnhalle der Raabeschule, Stettinstr.

Kosten: 14,00 €/Monat

Leichtathletik

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: Polizeisportverein Braunschweig e.V.
233 96 93

AP: Herr Loges (stellv. Abteilungsleiter)
555 22

Zeit: Mo. 15:00-16:30 Uhr, Mi. 19:00-20:30 Uhr
Beginn: Einstieg jederzeit möglich, Termin zum Schnuppertraining mit Herrn Loges abstimmen.

Ort: Mo. Polizeistadion, Georg-Westermann-Allee 36
Mi. Sporthalle der Polizeidirektion Braunschweig, Eingang über Springkamp

Kosten: 14,00 €/Monat

Tanzen

Dance Gold

Dance Gold ist ein speziell auf Einsteiger und aktive ältere Erwachsene zugeschnittenes Fitness Angebot. Alle Elemente aus den klassischen Zumba Kursen sind enthalten, aber die Unterrichtsstunden werden speziell auf die Bedürfnisse der genannten Personen ausgerichtet. Dies beinhaltet unter anderem ein angepasstes Tempo und andere Arten von Bewegungen, die leichter erlernbar sind. Auch für Personen geeignet, die eine Abwechslung in ihrem Fitnessprogramm suchen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH
24 12-0

Zeit: Di. 8:45-9:45 Uhr

Beginn: September 2022 und Februar 2023

Ort: Volkshochschule BS Gesundheitszentrum, Nimes-Straße 1

Kosten: 84,00€/16 UStd.

Internationale Tänze für Junggebliebene

Freude am Tanzen in einer netten Gruppe ist die Grundlage für diesen geselligen Kurs. Square-Dance aus den USA, Gassentänze und

Rounds aus dem englischsprachigen Raum, Tänze aus Griechenland, aus Israel und den Balkanstaaten zu Folkloremusik und deutsche Volkstänze werden eingeübt.

Alle Schritte werden angesagt, so dass jede*r gut mittanzen kann. Feste Tanzpartner*innen sind nicht erforderlich.

Veranstalter: Kulturpunkt West

AP: Frau Reimann 86 25 64

Zeit: Do. 11.15-12:30 Uhr

Kosten: 25,00 €/10 Std. (eine Schnupperstunde ist frei!)

LineDance

Tanzen zu fetziger Musik, gemeinsam mit anderen, aber ohne feste Tanzpartner*in! LineDance ist eine anerkannte Sportart für Erwachsene und auch Kids, die immer mehr erfreut. Keiner muss Angst haben, seinen Partner*innen auf die Füße zu treten, man tanzt im Prinzip solo, aber dennoch synchron mit den anderen. LineDance wird zu aktuellen Hits, aber auch zu Evergreens, New Country und Irischer Musik getanzt. Die Tänze bestehen aus festgelegten, sich wiederholenden Schrittkombinationen, die schnell erlernbar sind und je nach Musikrichtung unterschiedlich ausgeführt werden. LineDance ist ungezwungen und begeistert durch Vielseitigkeit und schnelle Erfolgserlebnisse. LineDance macht Spaß und ist gut für Ausdauer, Konzentration und Koordination!

Der Kurs ist offen, es besteht keine Verpflichtung zu einer regelmäßigen Teilnahme. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

AP: Axel Bönsch 0160 775 55 71

E-Mail: axel.boensch@gmx.de

Internet: www.linedance-bs.de

Zeit: LineDance für Fortgeschrittene
Mi. 18:00-22:00 Uhr

LineDance für Anfänger
auf Anfrage 16:00-18:00 Uhr

Ort: Kulturpunkt West, Stadt BS, Ludwig-Winter-Straße 4, 38120 Braunschweig

Kosten: 7,00 €/Abend (wird direkt am Tanzabend bezahlt)

Bewegung und Gymnastik

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: Seniorensport und Freizeit 50+ im
BTSV Eintracht von 1895 e. V.
AP: Eleonore Berkefeld 05306 45 45
Zeit: Di. 16:00 Uhr, 14-tägig
Beginn: Teilnahme jederzeit möglich
Ort: Eintracht-Hockeyheim, Guntherstr. 3,
Parkmöglichkeiten vorhanden
Kosten: sind im monatlichen Vereinsbeitrag
von 16,00 € enthalten

Meditation des Tanzes

Meine Seele ist eine leidenschaftliche Tänzerin! Die Farbigkeit des Jahres und die Fülle des Lebens bewegen und begleiten die Menschen, mal lebhaft und fröhlich oder ruhig und besinnlich. Im Tanz kann man sich dem Rhythmus des Lebens überlassen. Ziel ist es, sich gemeinsam am stillen Schreiten oder an dynamischen Rhythmen zu erfreuen und so die Kraft ursprünglicher Tänze zu erleben. Es wird mit einfachen Schritten nach Choreografien zu bezaubernden Melodien aus Klassik, Folklore und moderner Musik getanzt, begleitet durch Poesie, Worte und Gebärden.

Veranstalter: Kulturpunkt West 86 25 64
AP: Sylvia Reimann
Zeit: Di. 14:30-16:00 Uhr
Ort: Kulturpunkt West, Ludwig-Winter-
Straße 4, 38120 Braunschweig
Kosten: 24,00 € für 6 x 1,5 Std. (eine Schnup-
perstunde 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: 19:00 Uhr
Beginn: jeden Freitag
Ort: Kleingartenverein Kralenriede, Elsa-
Brändström-Straße 8, 38108 BS
Kosten: 35,00 € pro Person im Monat (ein
Freitag im Monat für Neueinsteiger)

Paartanz für Singles & Paare

Zusammen Tanzen lernen, tanzen und natürlich gemütlich zusammen sitzen und klönen.

Veranstalter: Walter Schmidt 33 38 15
E-Mail: info@discofox.de
Zeit: 17:00 Uhr
Beginn: jeden Sonntag
Ort: Gemeindesaal, Im Winkel 5, BS-Wen-
den
Kosten: Monat 35,00 € pro Person (ein Sonn-
tag im Monat für Neueinsteiger)

Seniorentanz

Eine ausgebildete Seniorentanzleiterin vermittelt in der Gemeinschaft alte und neue Tanzformen speziell für ältere Mitbürger*innen. Seniorentanz ist eine elegante, charmante Art, bis ins hohe Alter ohne Leistungsdruck und Hektik Sport zu betreiben.

Veranstalter: Lehndorfer Turn- und Sportverein von
1893 e. V. 521 88
Zeit: Di. 10:00-12:00 Uhr
Beginn: Einstieg jederzeit möglich
Ort: Vereinsheim LTSV, Blitzzeichenweg 20,
Jugendraum
Kosten: 14,00 €/mtl.

Besser Essen für starke Abwehrkräfte in Gliersmarode

Es ist kalt, es ist nass und ein jeder schnieft vor sich hin. Besonders im Herbst und Winter haben die Erkältungsviren Hochkonjunktur. Doch ist das Immunsystem intakt, können wir trotzdem gesund bleiben. Dabei spielt die Ernährung eine entscheidende Rolle. Beim Vortrag „Besser Essen für starke Abwehrkräfte“ wollen wir deshalb zusammen mit der Ökotrophologin Kristin Freydank klären, welche Lebensmittel unser Immunsystem stärken und wie wir sie am besten in unseren Alltag integrieren können.

Veranstalter: **Begegnungszentrum Gliersmarode**
37 14 47

Zeit: 10:00-11:30 Uhr
Beginn: 11.10.2022- weitere Termine sind geplant
Ort: Begegnungszentrum Gliersmarode, Am Soolanger 1a, 38104 Braunschweig
Kosten: 7,00 €- eine vorherige Anmeldung ist nötig (per Mail oder telefonisch)

Der löchrige Darm - Vortrag

Was bedeutet es, dass der Darm „löchrig“ ist? Die Darmschleimhaut stellt eine Barriere zwischen dem Darminhalt und dem Blutkreislauf dar. Wenn diese Darmbarriere intakt ist, lässt die Darmschleimhaut z. B. nur die benötigten Nährstoffe in den Blutkreislauf passieren.

Beim Leaky Gut Syndrom aber wird die Darmschleimhaut undicht, „löcherig“, so dass jetzt auch z. B. Giftstoffe passieren können. Ernährung, Genussgifte und Medikamente können die Darmschleimhaut schädigen. Es kommt dabei zu Immunreaktionen und Entzündungstoffe werden ausgeschüttet. Das ist häufig der Beginn von Unverträglichkeiten oder Reizdarmbeschwerden.

Unsere guten Bakterien können nur auf einer gesunden Darmschleimhaut gedeihen. Das Immunsystem und das Verdauungssystem, sind wiederum auf eine starke Darmflora angewiesen.

So ist es verständlich, dass eine gestörte Darmflora und ein krankhafter Darm viele verschiedene Leiden verursachen können, wie z.B. Immunschwäche, Reizdarm, Unverträglichkeiten, Allergien und ständige Müdigkeit.

Veranstalter: **Volkshochschule Braunschweig GmbH**
24 12 -0

Zeit: Do. 18:00-20.15 Uhr
Tag: 06.10.2022
Ort: VHS, Unterrichtsgebäude Heydenstraße 2, Stock Raum 1.04
Kosten: 16,00€/3 UStd.

Ausgewogen essen und trinken - so fördern Sie Ihre Gesundheit!

Möchten Sie wissen, mit welchen Lebensmitteln Sie sich gut versorgen können um fit zu bleiben? Gesunde Ernährung lohnt sich immer! Denn mit der Auswahl geeigneter Lebensmittel lassen sich ernährungsbedingte Erkrankungen lindern oder manchmal auch vermeiden.

Veranstalter: **Haus der Familie** 24 12 -0
Zeit: Termine nach Nachfrage
Ort: Haus der Familie, Kaiserstr. 48
Kosten: 12,00€

Erste Hilfe bei und für Senioren

Erste Hilfe bei Senioren- Herzinfarkt, Schlaganfall, lebensbedrohliche Situationen erkennen und richtig handeln...In dieser Infoveranstaltung wird die Erste Hilfe aufgefrischt und es werden vor allem die Themenwünsche und Fragen zur Ersten Hilfe der Teilnehmer beantwortet.

Veranstalter: **Haus der Familie** 24 12 -0
Zeit: Termine nach Nachfrage
Ort: Haus der Familie, Kaiserstr. 48
Kosten: Kursgebühr incl. Übungsmaterial

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

Gesundheit und Ernährung

mal etwas passieren sollte. Hier werden z.B. Fragen beantwortet:

- Wie können Unfälle vermieden werden?
- Wie versorge ich einfache Wunden?
- Wie gehe ich mit Verletzungen um?
- Tipps und Tricks für den Alltag!

Veranstalter: DRK Begegnungsstätte Am Wasserturm

AP: Frau Wollgramm 801 10 70
Jens Vohrer (Kursleiter)

Zeit: Mo. oder Mi. 9:00-13:00 Uhr

Beginn: nach Anfrage

Ort: DRK Begegnungsstätte „Am Wasserturm“, Hochstraße 13, 38102 Braunschweig, Saal

Kosten: 25,00 €

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-Kreislauferkrankungen, über die Wiederbelebung und stabile Seitenlage und was Sie tun können, selbst bei eigenen körperlichen Einschränkungen.

Veranstalter: DRK Begegnungsstätte Am Wasserturm

AP: Frau Wollgramm 801 10 70
Jens Vohrer (Kursleiter)

Zeit: Mo. oder Mi. 9:00-13:00 Uhr

Beginn: nach Anfrage

Ort: DRK Begegnungsstätte „Am Wasserturm“, Hochstraße 13, 38102 Braunschweig, Saal

Kosten: 25,00 €

Schlaf – eine Säule unserer Gesundheit in Glesmarode

In diesem praxisorientierten Vortrag von der Heilpraktikerin Simone Budich geht es um gesundes Schlafen. Schlafe ich zu viel – zu wenig – liege ich richtig oder falsch – was nehme ich quasi von meinem Tag mit in meine Nacht? Aus welchem Grund schlafe ich schlechter als ich könnte? Ein Vortrag rund um das wichtige Thema „gutes und gesundes Schlafen“ mit Tipps aus der Osteopathie und Naturheilkunde.

Veranstalter: Begegnungszentrum Glesmarode 37 14 47

Zeit: 17:00-19:00 Uhr

Beginn: 22.09.2022- weitere Termine sind geplant.

Ort: Begegnungszentrum Glesmarode, Am Soolanger 1a, 38104 Braunschweig

Kosten: 20,00 €- eine vorherige Anmeldung ist nötig (per Mail oder telefonisch)

Bewegung für Kopf und Körper

In einer kleinen Gruppe werden durch unterschiedlichste Übungen die einzelnen Sinne angeregt. Dabei werden Konzentration, Wortfindung und Merkfähigkeit trainiert. Leichte Bewegungsübungen können dies unterstützen.
Veranstalter: Begegnungsstätte In den Rosenäckern
 256 70 50

Zeit: Mi. 10:30-12:00 Uhr
Beginn: fortlaufende Gruppe
Ort: Begegnungsstätte In den Rosenäckern, In den Rosenäckern 11
Kosten: 40,00 € für 10 Treffen

„Fit im Kopf“

Ganzheitliches Gedächtnistraining in Zusammenarbeit mit der LEB
 Sie haben ein schlechtes Gedächtnis? Viel wahrscheinlicher ist, dass Sie es bisher nicht optimal nutzen. In dieser Stunde beschäftigen wir uns in geselliger Runde und entspannter Atmosphäre mit unserer geistigen Fitness. Besuchen Sie uns und erleben Sie, wie viel Spaß „denken“ machen kann!

Veranstalter: DRK-Begegnungsstätte „Am Wasserturm“ in Kooperation mit der Ländlichen Erwachsenenbildung (LEB) e.V.
AP: Frau Pfitzner (Kursleiterin) 87 33 65
Zeit: Mo. 9:00-10:00 Uhr
Beginn: fortlaufende Gruppen
Ort: DRK-Begegnungsstätte „Am Wasserturm“, Hochstraße 13, 38102 BS
Kosten: 18,00 €/mtl.

Gedächtnis & Körper 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
Zeit: Di. 15:00-15.50 Uhr
Beginn: Einstieg jederzeit möglich, vorher Anmeldung über Homepage oder tel.

Ort: Gymnastikraum, barrierefrei
Kosten: 19,50 €/mtl. (andere Angebote des Vereins können auch genutzt werden)

Gedächtnistraining am Montag

Sie kennen das altbekannte Sprichwort: „Wer rastet, der rostet.“ Das gilt für jedes Organ in unserem Körper. Gedächtnistraining, also das aktive Beanspruchen des Gehirns, ist hierbei genauso wichtig wie das Trainieren des Körpers. In unserem Haus können Sie mit netten Leuten in entspannter Atmosphäre ohne Leistungsdruck am Montag Ihr Gedächtnis trainieren. Sie werden dabei durch ein Programm von Übungen geführt, mit denen man spielerisch die verschiedenen Hirnfunktionen wie Konzentration, Wortfindung und Merkfähigkeit trainieren kann. Wussten Sie schon, dass man mit 15 Minuten intensiver Übung täglich die geistige Leistungsfähigkeit seines Gehirnes erhält bzw. steigert? Besuchen Sie unsere Gruppe einfach zu einer Schnupperstunde. Wir freuen uns auf Sie. Bitte bringen Sie Schreibzeug mit. Kopien werden gestellt.

Veranstalter: Begegnungsstätte des Caritasverbandes e. V. 757 27
Zeit: Mo. 9:30-10:30 Uhr
Beginn: Einstieg jederzeit möglich
Ort: Gruppenraum der Begegnungsstätte des Caritasverband e.V., Böcklerstraße 232, 38102 Braunschweig
Kosten: 3,00 € pro Treffen

Gedächtnistraining in Lehndorf

In entspannter Atmosphäre das Gedächtnis trainieren! Unter fachkundiger Anleitung werden Übungen zur Verbesserung von Konzentration, Wortfindung und Merkfähigkeit angeboten.

Veranstalter: Begegnungsstätte In den Rosenäckern
 256 70 50
Zeit: Di. 10:00-11:00 Uhr
Beginn: fortlaufende Gruppe, Neueinstieg nach Absprache
Ort: Begegnungsstätte In den Rosenäckern, In den Rosenäckern 11
Kosten: 50,00 €/10 Treffen bei 10 Teilnehmern

Gedächtnistraining

Training für die grauen Zellen

Indem wir die vielfältigen Fähigkeiten unseres Gehirns fordern, bleibt es fit, lebendig und aktiv. Unser ganzheitliches Gedächtnistraining bezieht alle Sinne und beide Gehirnhälften ein. Dadurch verbessern wir die Durchblutung und den Stoffwechsel des Gehirns. Der Austausch in der Gruppe macht das Gedächtnistraining besonders lebendig und effektiv. Das körperliche und geistige Wohlbefinden lässt sich so ohne Leistungsdruck und mit Humor auf angenehme Art und Weise heben.

Wir werden gemeinsam logische Rätsel lösen, unsere Konzentration verbessern, manchmal auch „um die Ecke denken“. So hart die Nuss auch sein wird, gemeinsam kriegen wir sie geknackt. Und wenn nicht nehmen wir uns eine weichere vor! Schließlich wollen wir nicht verzagen, sondern unseren Erfolg feiern.

Veranstalter: Haus der Familie 24 12 -0
Zeit: 6 Termine, 15:45- 17:15 Uhr, ab 06.11.2022,
Ort: Haus der Familie, Kaiserstr. 48
Kosten: Kursgebühr

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 -0
Zeit: 2 Termine auf Anfrage
Ort: Haus der Familie, Kaiserstr. 48
Kosten: Kursgebühr

Computer, Internet und Technik

Einführung - Smartphone/Tablet/Computer/ EDV/Internet

Android Smartphone und Tablet

Lernen Sie praxisorientiert die Grundfunktionen Ihres Android-Smartphones oder -Tablets kennen, wie Einstellungen, Telefonie, SMS, E-Mail, Kalender, Internet und Fotos. Erfahren Sie, wie Sie sich im Play Store anmelden und Apps laden und verwalten. Zudem wird die Synchronisation mit verschiedenen Diensten behandelt. Geringe Vorkenntnisse erforderlich. Das Mitbringen eines eigenen Geräts ist zwingend erforderlich.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH
24 12 -0

AP: Sabine Jackmann 24 12 -321
oder -310

E-Mail: Sabine.Jackmann@vhs-braunschweig.de

Zeit: Verschiedene Termine, z. B.:
Mo. u. Di. 13:00-16:15 Uhr (2x8 UStd.)

Beginn: regelmäßig, ca. alle 4 Wochen

Ort: VHS, Unterrichtsgebäude Heydenstraße 2

Kosten: 59,00 €

Einzelschulungen möglich. Kosten auf Anfrage. Termine sind auch kurzfristig nach Absprache möglich.

Die Welt der EDV entdecken - Windows, MS Office, Internet und Smartphone - Kurs 1

In diesem Kurs machen Sie sich mit den Grundfunktionen der Office Programme vertraut:

- Word: Texte erfassen, gestalten, verändern
- Excel: einfache Tabellen, Grundrechenarten
- Outlook: Kontakte verwalten, E-Mails
- E-Mails auf dem Smartphone lesen
- Erste Schritte ins Internet: mit dem PC und mit dem Smartphone

Voraussetzung: Grundkenntnisse Windows und Word.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH
24 12 -0

AP: Sabine Jackmann 24 12 -321
oder -310

E-Mail: Sabine.Jackmann@vhs-braunschweig.de

Zeit: verschiedene Termine,
z. B. Di. 13:00-15:30 Uhr (5 x/15 UStd.)

Beginn: regelmäßig, einmal pro Halbjahr

Ort: VHS, Unterrichtsgebäude Heydenstraße 2

Kosten: 95,00 €

Stufe 1: Start in die Welt des Computers

Dieser Kurs soll Sie in einer Gruppe Gleichgesinnter unter erfahrener und geduldiger Anleitung in kleinen Lerngruppen bei den ersten praktischen Schritten in die Welt der Computer und des Internets begleiten.

Themen sind die Tastatur und Windows, das Erstellen von Texten und das Speichern, Erstellen einer PDF und sicher im Internet bewegen. Damit haben wir das erste Handwerkszeug erlernt.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH
24 12 -0

Kursleiterin: Carmela Klinge, Merle Hübner

Zeit: verschiedene Termine, z. B.
Mi. 12:00-14:30 Uhr (5 x/15 UStd.),
Do. 14:00-16:30 Uhr (5 x/15 UStd.)

Beginn: regelmäßig ca. alle 2 Monate

Ort: VHS, Unterrichtsgebäude Heydenstraße 2, rollstuhlgeeignet

Kosten: 95,00 €

Aufbau- EDV/Internet

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

Jetzt werden wir das interessante Zusammenspiel verschiedener Programme nutzen und uns dadurch die Arbeit vereinfachen. Neben Wiederholungen ist Folgendes geplant:

- Word: Tabellen, Dokumentvorlagen, Texte umgestalten, Bilder einfügen
- Excel: Diagramme, spezielle Aufgaben
- PowerPoint: effektiv präsentieren
- Outlook: PC und Smartphone synchronisieren
- Internet: Suchfunktionen, Downloads

Voraussetzung: Grundkenntnisse entsprechend von Kurs 1

Computer, Internet und Technik

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH
24 12-0
AP: Sabine Jackmann 24 12-321
oder -310
E-Mail: Sabine.Jackmann@vhs-braunschweig.de
Zeit: verschiedene Termine, z.B.
Di. 11:30-14:00 Uhr (7 x/21 UStd.) od.
Mo. 13:00-15:30 Uhr (7 x/21 UStd.)
Beginn: regelmäßig, ca. alle 3 Monate
Ort: VHS, Unterrichtsgebäude Heydenstra-
ße 2
Kosten: 109,00 €

Mein eigener Laptop

Sie kommen mit Ihrem eigenen Laptop mit Windows zum Kurs und erarbeiten gemeinsam in kleiner Gruppe verschiedene Themen zur Auffrischung und Ergänzung vorhandener Kenntnisse. Themen sind: Tastatur, Ordner und Dateien, Internet: gezielte Recherche, Gefahren und Sicherheit, E-Mails versenden, empfangen, speichern, drucken, Anhänge.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Windows und Internet

Bitte mitbringen: Laptop (aufgeladen) und Netzteil

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH
Alte Waage 15, 38100 Braunschweig
24 12-0
AP: Sabine Jackmann 24 12-321
oder -310
E-Mail: Sabine.Jackmann@vhs-braunschweig.de
Zeit: Do. 13:00-15:30 Uhr (3 x/9 UStd.) u. a.
Beginn: regelmäßig, zweimal pro Halbjahr
Ort: VHS, Unterrichtsgebäude Heydenstra-
ße 2
Kosten: 65,00 €

Stufe 2: Aktiv mit dem Computer umgehen

Das erste Handwerkszeug ist uns sicher, doch da sind noch einige Fragen. Wir kümmern uns um die Grundlagen für die E-Mails sowie digitale Netzwerke, und wie kommen meine Fotos vom Smartphone auf meinen Laptop? Oder auf den USB-Stick?

Teilnahmevoraussetzung: Einfacher Umgang mit Word und Windows

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH
Alte Waage 15, 38100 Braunschweig
24 12-0
AP: Sabine Jackmann 24 12-321
oder -310
E-Mail: Sabine.Jackmann@vhs-braunschweig.de
Zeit: verschiedene Termine, z.B.
Mi. 12:00-14:30 Uhr (5 x/15 UStd.),
Do. 14:00-16:30 Uhr (5 x/15 UStd.)
Beginn: regelmäßig ca. alle 2 Monate
Ort: VHS, Unterrichtsgebäude Heydenstra-
ße 2
Kosten: 95,00 €

Stufe 3: Die Welt des Internets

Internetsicherheit, auf was muss ich achten? Cloud, was ist denn das? Wie kann ich Texte auf meine Fotos bekommen? Wie kann ich meine E-Mails speichern?

Sie haben schon mit den Programmen gearbeitet und möchten Ihr Wissen vertiefen. Gute Idee, denn es gibt Tipps und Kniffe, die uns das digitale Arbeiten erleichtern. Lassen Sie uns gemeinsam entdecken, was möglich ist.

Teilnahmevoraussetzung: Einfacher Umgang mit Word und Windows

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH
24 12-0
AP: Sabine Jackmann 24 12-321
oder -310
E-Mail: Sabine.Jackmann@vhs-braunschweig.de
Zeit: verschiedene Termine, z.B.
Mi. 12:00-14:30 Uhr (5 x/15 UStd.),
Do. 14:00-16:30 Uhr (5 x/15 UStd.)
Beginn: regelmäßig ca. alle 2 Monate
Ort: VHS, Unterrichtsgebäude Heydenstra-
ße 2
Kosten: 95,00 €

Fotographie/Bildbearbeitung

Startup Fotokurs - Einstieg Digitalfotografie

Funktionsweise einer Fotokamera und Objektiv

Fotografieren lernen – Mit Licht gestalten – Intensiv-Seminar

Computer, Internet und Technik

Viele Fragen stellen sich wenn man zum ersten Mal eine Digitalkamera in seinen Händen hält. Wie funktioniert die Kamera? Wie stellt man die Belichtung ein? Welche Funktionen bietet sie?

Antworten darauf gibt es in diesem 2-tägigen Intensiv-Seminar für Fotografie-Einsteiger.

Die genaue Steuerung der wichtigsten wichtigen Parameter - Blende, ISO und Belichtungszeit - und die damit verbundenen kreativen Gestaltungsmöglichkeiten in der Fotografie, werden umfassend erklärt.

- ▶ Manuelle Belichtungssteuerung
- ▶ Einsetzen von Brennweiten zur Bildgestaltung
- ▶ Schärferraum, Optische Effekte
- ▶ Selektive Schärfe
- ▶ Lichtcharakteristik, Lichtqualitäten zur Motivgestaltung

Fragen werden nach Teilnehmerwünschen besprochen und durch praktische Beispiele umgesetzt.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH
24 12 -0

Zeit: Sa. 9:00-16:00 Uhr/So. 9:00-16:00 Uhr

Beginn: Sa. 2 bis So. 3. Juli 2022

Ort: VHS, Unterrichtsgebäude Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.01

Teilnehmerzahl: 6-8 Teilnehmende

Kosten: 93,00€/16 UStd.

Foto-Kurs in Gliesmarode

Nach einem kurzen kennenlernen starten wir mit einem Spaziergang und machen dabei Fotos. Diese werden beim nächsten Treffen bearbeitet. Danach kann ein Fotobuch gestaltet werden. Grundkenntnisse der eigenen Digitalkamera bzw. Handy müssen vorhanden sein.

Veranstalter: Begegnungszentrum Gliesmarode
37 14 47

Zeit: Mi. 17:00-19:00 Uhr

Beginn: 14.09./21.09./28.09.2022

Ort: Begegnungszentrum Gliesmarode,
Am Soolanger 1a, 38104
Braunschweig

Kosten: 35,00 € pro 3 Treffen

Fotoworkshop Naturfotografie - Nationalpark Harz – Ilsefälle

Die zahlreichen malerischen Wasserfälle der Ilsefall-Kaskaden sind die Motive bei diesem spannenden Fotoworkshop für alle naturbegeisterten Fotografen. Die Natur hat hier eine eindrucksvolle Kulisse aus Felsen und Wasser erschaffen. Fragen zur Fotografie werden nach Teilnehmerwünschen erläutert. Die Motivwahl, sowie die umfangreichen gestalterischen Möglichkeiten in der Landschaftsfotografie, werden ausführlich besprochen.

Gute körperliche Konstitution für Fußmärsche ist Voraussetzung für die Teilnahme.

Die Anreise nach Ilsenburg erfolgt individuell.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH
24 12 -0

Zeit: Fr. 15:45-21:00 Uhr

Beginn: 1. Juli 2022

Ort: Eigene Anreise: 38871 Ilsenburg Harz, Ilsetal 15-17 (Parkplatz)

Kosten: 37,00 €/7 UStd.

Digitale Sprechstunden

Internetcafé 50Plus

Wir beantworten Fragen zur Bedienung des Computers, Smartphone oder Tablet und Programmen/Anwendungen (Textverarbeitung, Digitalphotographie, ...). Hier können Sie auch unsere Computer und unseren Internetzugang für sich nutzen.

Kontakt: per E-Mail info@ica50plus-bs.de oder in den Öffnungszeiten unter 12 16 98 96

Internet: <http://www.ica50plus-bs.de>

Zeit: Di. 15:00-18:00 Uhr und

Do. 10:00-13:00 Uhr

Ort: Louise-Schroeder-Haus, Hohetorwall 10,
38100 Braunschweig

Kosten: Beratung jede ¼ Stunde 0,50 €

Computer, Internet und Technik

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 Braunschweig 701 78-46
oder -47**

Digitale Teilhabe

Sie sind sich unsicher im Umgang mit mobilen Endgeräten? Das Team bestehend aus Ehrenamtlichen unterstützen Sie gerne. Wir bieten Ihnen Beratung zu Smartphone, Tablet und Co. an. Kommen Sie vorbei oder rufen Sie uns an. Wir sind mittwochs in der Zeit von 10:30-12:00 Uhr telefonisch zu erreichen

Zeit: **jd. Mi. 10:30-12:00 Uhr**
Ort: **Mütterzentrum e.V., Hugo-Luther-Stra-
ße 60A, 38118 Braunschweig**

Digitale Sprechstunde für Senioren (Netzwerk ALTERaktiv)

Ort: **AWO Begegnungsstätte, Lichtenberger
Str. 24, 38120 Braunschweig**
Zeit: **14-tägig Mi. 14:00-16:00 (Anmeldung
erforderlich)**
AP: **Herr Hornburg 84 72 72**
E-Mail: **s.hornburg@awo-kv-bs.de**

Ort: **Kulturpunkt West, Ludwig-Winter-Stra-
ße 4, 38120 Braunschweig 87 60 45 31**
Zeit: **14-tägig Fr. 10:00-12:00 Uhr (Anmeldung
erforderlich)**
E-Mail: **kpw@braunschweig.de**

Individuelle Einzelberatung

Einführung in die Smartphone- und Tablet-
nutzung

Zeit: **Mi. 10:00-16:00 Uhr**
Ort: **AWO-Nachbarschaftsladen Heidberg,
Erfurtplatz 3, 38124 Braunschweig**
AP: **Frau Eiben 86 67 00 53**
E-Mail: **nachbarschaftsladen-heidberg@awo-bs.de**

Mit Unterstützung ins Internet

Mit dem Internet können Sie sich nicht aus-
wählen, würden jedoch manches aus diesem Internet
gern nutzen, wenn Ihnen dabei jemand hilft?
Eine Fahrkarte buchen, sich informieren, etwas
nachlesen, online einkaufen oder einen Ämter-
weg am Computer erledigen. Dieses und Ähn-
liches übernimmt für Sie der Ehrenamtliche
Herr Kiani. Das Projekt „Digitalisierungshelfer“
ist ein Projekt der Freiwilligenagentur Wolfen-
büttel/Braunschweig, welches sie auch in der
Begegnungsstätte Achilleshof in Watenbüttel
anbietet.

Zeit: **freitags, 14-tägig, ab 16:00 Uhr (bitte
aktuellen Termin telefonisch erfragen)**
Ort: **Begegnungsstätte Achilleshof, Am Gras-
platz 5 c, 38112 Braunschweig**
AP: **Bettina Krüger 01573 356 56 47**
E-Mail: **begegnungsstaette@ambet.de**
Internet: **www.achilles-hof.de/begegnungsstaette**

Ich und mein Smartphone

Wir gucken uns unsere Smartphone an und
schauen mal, was man damit alles machen
kann: Googlen, Texten, Fotografieren, Nach-
richten schreiben und noch vieles mehr.

Zeit: **Do. 14.15-16.15 Uhr**
Ort: **Begegnungsstätte Achilleshof, Am Gras-
platz 5 c, 38112 Braunschweig**
AP: **Herr Wuttig 0173 374 05 58**
E-Mail: **juergen.wuttig@medienbildung.biz**

Handwerken und kreatives Gestalten

Feine Stickereien

Wenn Sie schöne Handarbeiten mögen, sind Sie in diesem Kurs gut aufgehoben. Anfänger*innen werden Schritt für Schritt mit der jeweiligen Technik vertraut gemacht. Fortgeschrittene nehmen viele neue Ideen mit.

Veranstalter: **Begegnungsstätte In den Rosenäckern**
256 70 50

Kursleitung: **Ute Tenzer**

Zeit: **Do. 9:00-12:00 Uhr/Treffen nach
Absprache**

Beginn: **bitte erfragen**

Ort: **Begegnungsstätte In den Rosenäckern, In den Rosenäckern 11**

Kosten: **bitte erfragen**

Kreativ-Kaffee am Nachmittag in Gliesmarode

Wir nähen, basteln, Stricken und Klönen in gemütlicher Runde bei Kaffee und Kuchen. Wir freuen uns auf Sie.

Veranstalter: **BegegnungsZentrum Gliesmarode**
37 14 47

Zeit: **Di. 14:30-16:30 Uhr (14-tägig)**

Beginn: **fortlaufend**

Ort: **BegegnungsZentrum Gliesmarode, Am Soolanger 1a, 38104
Braunschweig**

Kosten: **3,00 € pro Treffen**

Goldschmieden als Hobby

Ein kurzer Text, der skizziert, was stattfindet In harmonischer Runde von Anfängern und Fortgeschrittenen setzen wir eigene Ideen in die Tat um. Durch einfache Grundtechniken (sägen, feilen, fräsen, löten und schmieden) und mit viel Geduld fertigen die Teilnehmer/-innen ihre Schmuckstücke nach individuellen Vorstellungen in Silber. Farbliche Akzente können mit Gold oder Kupfer gesetzt werden, aber auch Farbsteine, Perlen und andere Materialien können in sorgfältiger Feinarbeit in Szene gesetzt werden. Staunen Sie, was in Ihnen steckt und lassen Sie es raus! Materialkosten sind je nach Verbrauch bei der Kursleiterin zu entrichten.

Veranstalter: **Volkshochschule Braunschweig GmbH**
24 12-0

Zeit: **Mo. 18:45-21:00 Uhr,**

Di. 19:15-21:30 Uhr

Beginn: **Frühjahr und Herbst jeweils 10 Termine/30 UStd.**

Ort: **VHS, Unterrichtsgebäude Heydenstraße 2**

Kosten: **154,00 €**

Malen

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. 9.15-11:30 Uhr
Beginn: Frühjahr und Herbst jeweils 12 Termine/36 UStd.
Ort: VHS, Unterrichtsgebäude Heydenstraße 2
Kosten: 114,00 €

Sich ausprobieren mit Acrylfarbe

Ein kurzer Text, der skizziert, was stattfindet. 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 zum 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 Vorlagen/Fotos von Motiven wie Portrait, Stillleben, Landschaft.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH
24 12 -0

Zeit: Fr. 15:30-18:30 Uhr, Sa. und So. 11:30-15.15 Uhr
Beginn: Frühjahr und Herbst jeweils 3 Termine/14 UStd.
Ort: VHS, Unterrichtsgebäude Heydenstr. 2
Kosten: 74,00 €

Aquarellieren am Nachmittag

Der besondere Reiz des Aquarells - Transparenz, Leichtigkeit, Stimmung und Ausdruck von Spontantität - erwecken in vielen den Wunsch, sich diese Technik selbst anzueignen. Sie werden fachkundig dazu angeleitet, die Grundlagen des Aquarellierens zu erlernen. Bitte mitbringen: Aquarell-Malblock mind. 300 g Papiergewicht, ca. 40 x 50 cm, Aquarellfarben, Pinsel Größe 18 - 20, Skizzenblock, Bleistift, Mallappen, Schwamm.

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

Zeit: Mo. 15.45-18:00 Uhr
Beginn: Frühjahr und Herbst jeweils 10 Termine/30 UStd.
Ort: VHS, Unterrichtsgebäude Heydenstr. 2
Kosten: 96,00 €

Aquarellmalerei in der DOREAFAMILIE BRAUNSCHWEIG

Der Kurs findet in geselliger Runde statt. Wir malen Blumen-, Vogel- und Landschafts-Motive in der Aquarell - Verlauf Technik, wobei die Freude über der eigenen Kreativität im Vordergrund steht. Jeder, der Spaß am Malen hat, ist herzlich willkommen.

Veranstalter: DOREA FAMILIE BRAUNSCHWEIG, Echterstraße 46-49
AP: Anita Schmid 48 04 -0
Zeit: Di. 9:00-10.45 Uhr
Beginn: 06.09.-11.10.2022, 6 Termine. Die Kurse finden mehrmals im Jahr statt.
Ort: DOREAFAMILIE BRAUNSCHWEIG, Echterstr. 46-49, 38100 Braunschweig
Kosten: 30,00 €

Stimmungen in Aquarell

Ein kurzer Text, der skizziert, was stattfindet. In großzügiger Malweise wollen wir eine Naturstimmung in eine malerische Sprache umsetzen und benutzen dabei die gesamte Palette des Aquarellmalens: Nass-auf-Trocken, Nass-in-Nass, lasierendes Malen, Experimente. Bitte mitbringen: Aquarell-Malblock mind. 300 g Papiergewicht, ca. 40 x 50 cm, Bleistift, Aquarellfarben, Pinsel 18- 20, Mallappen, Schwamm.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH
24 12 -0

Zeit: Di. 09:45-12:00 Uhr

Beginn: Frühjahr und Herbst jeweils 10 Termine/30 UStd.

Ort: VHS, Unterrichtsgebäude Heydenstr. 2

Kosten: 96,00 €

Chinesische Malerei – für Anfänger und Fortgeschrittene

Die Chinesische Malerei ist eine traditionelle Kunst in China und Japan. Mit wenigen Strichen wird das Motiv mit Bambuspinseln ausdrucksstark auf saugfähiges Reispapier gemalt. Im Kurs werden die Technik und der Bildaufbau mit Originalmaterial geübt. Im Grundkurs werden die vier Jahreszeiten „Bambus, Pflaumenblüten, Chrysanthemen sowie Orchideen“ gemalt. Weitere Themen sind Blumen-, Vogel und Landschaftsmalerei. Es wird mit echten Bambuspinseln, chinesischen Aquarellfarben und schwarzer Tusche auf Reispapier gemalt.

Jeder, der Freude am Malen hat, ist herzlich willkommen! Für die erste Kursstunde wird das Arbeitsmaterial gestellt. Benötigtes Material für die Folgestunden kann im Kurs erworben werden. Die Kurse finden mehrmals im Jahr statt, meist zu je acht Doppelstunden. Quereinsteigen ist jederzeit möglich!

Veranstalter: Kulturpunkt West

AP: Frau Tscheuschner 05307 61 92

Internet: www.helga-tscheuschner.de

Zeit: Mi. 16:00-18:00 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 des KOLLEG88 malen unter sachkundiger Anleitung.

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

AP: Herr Nagel 05306 5384

Zeit: jd. 1. und 3. Mo. im Monat, 9:30 Uhr, Einstieg ist jederzeit möglich

Ort: Tagesstätte am Stadtpark-Restaurant, Jasperallee 42

Kosten: Umlage der Material-, Raum- und Referentengebühren

Portraitzeichnen mit Bleistift, Kohle und Kreide

Ein kurzer Text, der skizziert, was stattfindet. Eines der klassischen und beliebtesten Themen in der bildenden Kunst ist das Portrait. Schritt für Schritt wird erklärt, wie das Diagramm eines Kopfes entsteht und wie die Ausgangsskizze der Kopfform nach und nach Leben erhält. Der Kopf wird aus den verschiedenen Blickwinkeln betrachtet. Dabei werden Augen, Nase, Mund und Ohren genau studiert und gezeichnet. Wir werden Portrait in schwarz-weiß und in Farbe zeichnen.

Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Bitte mitbringen: Skizzenblock 190g/m² DIN A3, Bleistifte B- 8B, Knetgummi, Lineal, Kohle, Kreide.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH
24 12 -0

Zeit: Do. 14:00-16.15 Uhr

Beginn: Frühjahr und Herbst jeweils 12 Termine/36 UStd.

Ort: VHS, Unterrichtsgebäude Heydenstraße 2

Kosten: 114,00 €

Malen/Musik/Kunst und Kultur

Zeichnen mit Bunt- und Bleistift in Gliesmarode

In diesem Kurs lernen Sie in einer entspannten Atmosphäre wichtige Grundlagen des Zeichnens und erhalten nützliche Tipps die Ihnen viel Spaß und Freude bei Ihrer Kunstfertigkeit bereiten werden. Für Anfänger und Teilnehmern mit Grundkenntnissen.

Veranstalter: Begegnungszentrum Gliesmarode
37 14 47

Zeit: Mo. 16:30-18:00 Uhr
Beginn: fortlaufend
Ort: Begegnungszentrum Gliesmarode, Am Soolanger 1a, 38104 Braunschweig
Kosten: 80,00 €/10 Treffen

Braunschweiger Mandolinenverein 1912

Die Instrumentalmusik setzt sich aus der ersten und zweiten Mandoline, Mandola und Gitarren zusammen. Es wird nicht nur konzertante Musik, sondern es werden auch volkstümliche und folkloristische Weisen aus aller Welt gespielt. Der Zusammenhalt und die freundschaftliche Beziehung untereinander sind im Vereinsleben sehr wichtig und werden gepflegt. Die Übungsabende finden wöchentlich dienstags im Kulturpunkt West statt. Gerne werden neue Mitglieder aufgenommen! Individueller Unterricht wird auf Wunsch erteilt.

Veranstalter: Kulturpunkt West 86 25 64
AP: Frau Priss
E-Mail: upriss@gmail.com
Werner Fischer 05309 52 99
Zeit: Di. 18:00-20:00 Uhr (auch in den Schulfertien!)
Ort: Kulturpunkt West, Ludwig-Winter-Straße 4, Raum 108

Einladung ins Theater!

VORAB – Spielzeit 2022/2023 des Staatstheaters Braunschweig

Zum Auftakt der neuen Spielzeit sind alle Interessierten über 60 Jahre herzlich eingeladen, sich auf der exklusiven VORAB-Auftaktveranstaltung des Staatstheaters über die kommende Spielzeit zu informieren und Fragen zu stellen. Es werden vom Team des Theaters Hintergründe zu ausgewählten Produktionen vorgestellt. Hier ist sicherlich für jeden Geschmack etwas dabei.

Auf dieser Veranstaltung werden „Senioren-Cards“ verteilt, die an der Theaterkasse zu einer Ermäßigung auf den Kartenpreis berechtigen. Der Nachlass erhöht sich innerhalb einer Spanne von 10 %- 20 % bei mehrfachem Theaterbesuch. Es gilt: Je öfter Sie gehen, desto mehr profitieren Sie.

Beachten Sie: Die „Senioren-Cards“ erhalten NUR die Teilnehmenden am 30.08.2022.

Veranstalter: Staatstheater Braunschweig und
Seniorenbüro der Stadt Braunschweig
AP: Andreas Kern (Seniorenbüro)
470 -33 41

Zeit: 30. August 2022 um 15:00 Uhr
Ort: Kleines Haus des Staatstheaters

Herzog Anton Ulrich-Museum

Braunschweigs größtes Kunstmuseum präsentiert in seiner Gemäldegalerie u.a. Meisterwerke von Rembrandt, Rubens und Vermeer, die Dauerausstellung im 2. Obergeschoss zeigt Skulpturen und Angewandte Kunst. Das Museum ist barrierefrei zugänglich.

E-Mail: buchung.haum@3landesmuseen.de
Telefon: Mo–Fr von 10:00-17:00 Uhr
12 25 24 24
Ort: Museumstr. 1, 38100 Braunschweig
geöffnet: Di-So. von 11:00-18:00 Uhr
Eintritt: 9,00 € / erm. 7,00 €
Kinder (6-17 Jahre) 2,00 €
Führungen: i.d.R. sonntags 11:30 oder 15:00 Uhr
Gruppenführungen sind auf Anfrage individuell buchbar

Museum Hinter Aegidien (Braunschweiges Landesmuseum)

Die Dauerausstellung „Ein Teil von uns. Deutsch-jüdische Geschichten aus Niedersachsen“ wurde im Dezember 2021 neu eröffnet. Im Zentrum der Exponate zu jüdischen Geschichte und Kultur steht die Hornburger Synagoge. Das Museum ist barrierefrei zugänglich.

E-Mail: buchung.blm@3landesmuseen.de

Telefon: Mo–Fr von 10:00-17:00 Uhr

12 25 24 24

Ort: Hinter Ägidien, 38100 Braunschweig

geöffnet: Di.–So. von 11:00-18:00 Uhr

Eintritt: 4,00 € / erm. 3,00 €

Kinder (6-17 Jahre) 2,00 €

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

Staatliches Naturhistorisches Museum

In Braunschweigs Naturkundemuseum, dessen Geschichte bis in das 18. Jahrhundert auf die Naturalienkabinette der Braunschweiger Herzöge zurückgeht, bilden zahlreiche Dauer- und Sonderausstellungen die Geschichte der Zoologie ab. Das Museum ist barrierefrei zugänglich.

E-Mail: info.snhm@3landesmuseen.de

Telefon: 12 25 30 00

Ort: Pockelsstraße 10, 38106 BS

geöffnet: Di.–So. von 9:00-17:00 Uhr,

Mi bis 19:00 Uhr

Eintritt: 9,00 € / erm. 7,00 €

Kinder (6-17 Jahre) 4,00 €

Gruppenführungen und Veranstaltungen in Seniorenheimen sind auf Anfrage individuell buchbar

Städtisches Museum Braunschweig: Altstadt-rathaus

Das Museum im Altstadtrathaus ist eine Zweigstelle des Städtischen Museums. Hier finden Interessierte aus Braunschweig und aller Welt Informationen zur Stadtgeschichte von der Stadtwerdung im 9. Jahrhundert, über die Zeit der Hanse, der Reformation, der herzoglichen Residenz und der Industrialisierung.

Jeden Mi. 14:00 Uhr, „Originalfilme aus dem alten Braunschweig bis 1970“ – auf Anfrage wer-

den Filme auch in Seniorenheimen vorgeführt. Jeden Sa., 15:00 Uhr, Führung durch die stadthistorische Ausstellung „Geschichte der Stadt Braunschweig – von den Anfängen bis heute“. Jeden Monat findet ein Vortrag zu einem besonderen Ausstellungs-Exponat statt. Führungen können auch außerhalb des festen Termins gebucht werden.

Ort: Altstadtrathaus, Altstadtmarkt 7

470-45 51

geöffnet: Di. bis So. 10:00-17:00 Uhr

Kosten: Alle Veranstaltungen und der Eintritt kostenfrei!

Städtisches Museum Braunschweig: Haus am Löwenwall

Das Haus zeigt seine Sammlungen der Braunschweiger Kunst- und Kulturgeschichte, außereuropäischen Ethnografie sowie eine Formsammlung und eine Sammlung bedeutender Musikinstrumente.

Jeden Sonntag finden um 15:00 Uhr öffentliche Führungen durch die Dauer- oder Sonderausstellungen statt.

Jeden ersten Mittwoch im Monat um 12:30 Uhr: Mittagspause im Museum. Thematisch wechselnde Kurzführung mit anschließendem Gespräch bei Apfelstrudel und Kaffee.

Tel.: 470-45 21

E-Mail: staetdtisches.museum@braunschweig.de

Ort: Haus am Löwenwall, Steintorwall 14, Behinderteneingang beim Torbogen

geöffnet: Di.-So. 11:00-17:00 Uhr

Eintritt: Erwachsene 5,00 €, Ermäßigung für Schüler, Studierende, Auszubildende, Menschen mit Behinderung, Rentner sowie Inhaber des Braunschweig Passes 2,50 €

Führungen können auch außerhalb des festen Termins gebucht werden. Nähere Informationen unter: www.braunschweig.de/museum/fuehrungen

Braunschweig am Vormittag für Frauen

Vielseitig interessierten Frauen bieten die Veranstaltungsreihen „Braunschweig am Vormittag“ an Mittwoch- oder Donnerstagsvormittagen interessante Blicke hinter die Kulissen

Kunst und Kultur/Geschichte

der Heimatstadt Braunschweig und der Umgebung. Verschiedene fachkundige Referenten und Stadttheatpflieger führen durch ihre Stadtteile, Institutionen oder Arbeitsbereiche und stellen deren spezifische Historie ebenso vor wie aktuelle Entwicklungen. Die Kurse umfassen je nach Planungszeitraum 4 bis 5 Termine in einer festen Gruppe.

Veranstalter: Haus der Familie 24 12-0

Zeit: 2 Termine auf Anfrage

Ort: Stadtgebiet Braunschweig und Umgebung

Kosten: Kursgebühr zzgl. Eintritt und Fahrtkosten

Kulturfrühstück

Im Sinne unserer Leitidee „Bildung auf Gegenseitigkeit“ bearbeiten Mitglieder und Freund*innen des KOLLEG88, fallweise auch Gastreferent*innen, aus ihren Erfahrungs- und Interessengebieten kulturelle Themen und stellen sie einem Kreis von Interessierten vor. Diese Veranstaltungsreihe ist öffentlich, daher sind auch ausdrücklich Gäste willkommen.

Die aktuellen Themen finden Sie in unserem mtl. Kulturbrief und unter www.kolleg88.de

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

AP: Stefan Nagel 05306 53 84

Zeit: jd. 2. Di. im Monat, 10:30 Uhr

Ort: Großer Saal des Sozialverbandes, Jasperallee 42

Kosten: keine

Kunst und Künstler

In vielfältigen Begegnungen mit der Kunst, wie Malerei, Fotografie, Bildhauerei, Videoart und Installationen, konnten wir bereits unvergessliche Eindrücke erfahren. Ob die Kunst und das Schöne den Menschen wirklich zu bessern und zu stärken vermögen, sei dahingestellt. Zum Mindesten erinnern sie uns, gleich dem Sternenhimmel, an das Licht, an die Idee der Ordnung, der Harmonie, des „Sinnes“ im Chaos (Hermann Hesse). Wir freuen uns darauf, auch in Zukunft gemeinsam Kunst zu genießen.

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)

Reise in die Geschichte

Historische Ereignisse und Persönlichkeiten sollen vorgestellt werden.

Themen: Die Themen werden im monatlichen Kulturbrief bekannt gegeben und unter www.kolleg88.de

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

AP: I.-Maximilian Rathke M.A. 60 13 24

Zeit: 3. Mi./Monat um 10:30 Uhr

Ort: Gemeindehaus der Ev.-luth. Kirchengemeinde Dietrich Bonhoeffer, Görliitzer Str. 17, 38124 Braunschweig

Kosten: keine

Der literarische Salon: Lebensverweigerung? Jugend um 1900

Zur Jahrhundertwende entstehen auffällig viele Texte, in denen jugendliche Protagonisten den Tod suchen. Diese Erzählungen können uns die sozio-kulturellen Normen der Erwachsenenwelt deutlicher erkennen lassen, da die Adoleszenz eine Lebensphase ist, in der sich Heranwachsende zunehmend selbstverantwortlich mit der vorgefundenen Ordnung auseinandersetzen. In der Tradition der Salonkultur soll in diesem Kurs der freie, persönliche Austausch im Mittelpunkt stehen: über unsere Erfahrungen bei der Lektüre, sowie über unsere Lebens-Erfahrungen, die sie in uns wachgerufen hat.

Wir werden folgende Texte besprechen: 1. Hermann Hesse: Unterm Rad (Bitte zum 1. Treffen: Kapitel 1 und 2 lesen!) 2. Emil Strauß: Freund Hein 3. Film: Géza von Radványi: Mädchen in Uniform (1958) nach Christa Winsloe: Ritter Néres-tan/Das Mädchen Manuela 4. Rainer Maria Rilke: Turnstunde 5. Arthur Schnitzler: Fräulein Else

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH
24 12 -0

Zeit: Mi. 10:15-11:45 Uhr
Beginn: Frühjahr und Herbst jeweils 5 Termine/10 UStd.
Ort: VHS, Unterrichtsgebäude Alte Waage 15, Zugang barrierefrei
Kosten: 71,00 €

Drehbuchschreiben: Rosa Roth trifft Bella Block

Gute Drehbuchautoren sind sehr gefragt und werden entsprechend bezahlt. In diesem Wochenendseminar eignen Sie sich das Handwerkszeug des Drehbuchautors an, Sie erfahren, wie man eine zündende Filmidee findet, sie als Ideenskizze formuliert und in ein Exposé überführt. Sie lernen die einzelnen Schritte der Drehbuchentwicklung kennen und verstehen, was es heißt, dramaturgisch zu denken - nicht per Theorie, sondern mittels Übungen. Wir beschäftigen uns mit den Themen Konfliktzeich-

nung, Figurenentwicklung und Dramaturgie. Sie erfahren Grundsätzliches über das Filmgeschäft bis hin zu der Frage, wie ich einen Produzenten für meine Filmidee finden könnte. Die Teilnehmer werden dabei einerseits kreativ tätig sein, andererseits als Skript-Doktoren fungieren. Dr. Lothar Schöne ist Autor von Filmdrehbüchern („Rosa Roth“), Romanen („Der blaue Geschmack der Welt“, „Das Labyrinth des Schattens“), Erzählungen („Friedmann kommt immer“) und Sachbüchern („Mephisto ist müde“). Er arbeitet für Zeitungen (Die Welt, Frankfurter Rundschau), wurde mehrfach mit Literaturpreisen ausgezeichnet und unterrichtet an Hochschulen das Fach Kreatives Schreiben. Besuchen Sie ihn im Internet: www.lothar-schoene.de.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH
24 12 -0

Zeit: Fr. 15:00-20:00 Uhr, Sa. 10:00-18:00 Uhr
Beginn: Herbst 2 Termine/15 UStd.
Ort: VHS, Unterrichtsgebäude Alte Waage 15, Zugang barrierefrei
Kosten: 148,00 €

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 Terrenz. Das Stück gewährte Einblicke in die Gedankenwelt des römischen Publikums und war damit ein Fenster zur antiken Lebenswelt.

Die Themen finden Sie in unserem mtl. Kulturbrief und unter www.kolleg88.de

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

Literatur

AP: Eva-Maria Dennhardt 35 13 43
Zeit: jd. 2. Mi. im Monat, 15:00-16:30 Uhr
Ort: Tagesstätte am Stadtpark-Restaurant, Jasperralée 42
Kosten: Umlage der Material-, Raum- und Referentengebühren

Literaturstammtisch

Ein kurzer Text, der skizziert, was stattfindet. Sind Sie ständig auf der Suche nach neuem „Lebefutter“? 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: Di. 9:00-10:30 Uhr u. 11:00-12:30 Uhr
Beginn: Frühjahr und Herbst jeweils 6 Termine/12 UStd.
Ort: VHS, Unterrichtsgebäude Alte Waage 15, Zugang barrierefrei
Kosten: 41,00 €

Schreibwerkstatt: Kurzgeschichten

Ein kurzer Text, der skizziert, was stattfindet. „Die Kurzgeschichte ist eine ganz große Kunst: Ich muss darauf vertrauen, dass der Leser aus drei Punkten einen Kreis macht.“ (Michael Köhlmeier) Kurzgeschichten sind viel mehr als kurze Geschichten; sie sind die Königsdisziplin der kurzen Prosa und eine echte Herausforderung für Autorinnen und Autoren. Jedoch lohnt es sich, die typischen Merkmale einer Kurzgeschichte kennenzulernen und sie bewusst einzuüben, denn sie können auch anderen Erzähltexten Tempo, Farbe und Lebendigkeit verleihen. Was erwartet Sie in dieser Schreibwerkstatt? Nach einer kurzen Einführung lernen Sie

die typischen Elemente einer Kurzgeschichte anhand von Beispieltexten kennen. Dann sind Sie am Zug: Schritt für Schritt können Sie mit Hilfe klarer Anleitungen eine erste eigene Kurzgeschichte gestalten. Ideen und Material aus der Gruppe werden Ihren Schreibprozess und Ihre Kreativität unterstützen.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH
24 12 -0

Zeit: Fr. 17:00-20.45 Uhr
Beginn: Frühjahr 2 Termine/10 UStd.
Ort: VHS, Unterrichtsgebäude Heydenstr. 2
Kosten: 105,00 €

Schreibwerkstatt: Neues von der Alten Dame

Ein kurzer Text, der skizziert, was stattfindet. Am 5. Januar 2021 wäre Friedrich Dürrenmatt 100 Jahre alt geworden. In dieser Werkstatt haben Sie Gelegenheit, sein bekanntestes Drama als Inspiration für eigene Texte zu nutzen: Herzlich willkommen beim „Besuch der alten Dame“! Ob Sie das Schreiben als Hobby neu für sich entdecken, Ihr Repertoire für Erzähltexte erweitern oder Aspekte dramatischer Texte kennenlernen möchten - Freuen Sie sich auf Schreibanregungen zu Figuren, Dialogen, Aufbau und Dramaturgie.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH
24 12 -0

Zeit: Sa. 10:30-18:00 Uhr,
So. 10:30-15:30 Uhr
Beginn: Herbst 2 Termine/14 UStd.
Ort: VHS, Unterrichtsgebäude Heydenstr. 2
Kosten: 145,00 €

Wie man einen verdammten guten Krimi schreibt

Ein kurzer Text, der skizziert, was stattfindet. Gehört Spannung zu Ihren Leibspeisen? Haben Sie die Absicht, einen Kriminalroman zu schreiben? Dann sind Sie in diesem Seminar richtig. Aber auch passionierte Krimi-Leser werden auf ihre Kosten kommen. Wir beschäftigen uns u. a. mit folgenden Fragen: Wie kommt eine Krimi-Story zustande? Woraus besteht sie und wie funktioniert sie? Welches Personal benötigt

der Autor Wie stelle ich Spannung her? Cliffhanger, Ellipsen und anderes Fachchinesisch Sind Witz, Humor und Ironie überflüssige Gewürze? Außerdem beschäftigen wir uns mit dem aktuellen Krimi-Buchmarkt und der Frage, wie Ihr Manuskript einen Verlag findet.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH
24 12 -0

Zeit: Fr. 15:00-20:00 Uhr,
Sa. 10:00-18:00 Uhr
Beginn: Herbst 2 Termine/15 UStd.
Ort: VHS, Unterrichtsgebäude Alte
Waage 15, Zugang barrierefrei
Kosten: 148,00 €

Wie man professionell und bestsellerverdächtig schreibt - Basiskurs

Ein kurzer Text, der skizziert, was stattfindet Die Berufswelt heute verlangt die Bearbeitung immer neuer Probleme, für die es unterschiedliche Lösungen gibt. In diesem Seminar wird die Fantasie und Kreativität der Teilnehmer trainiert. Sie erproben einerseits, was es heißt sprachlich kreativ zu werden - und eignen sich andererseits die handwerklichen Mittel des wirkungsvollen Schreibens an. Und zwar anhand von Übungen und praktischen Beispielen. Dieses Wochenende wird Ihre Kreativität steigern, Sie fit machen im Strukturieren und Formulieren von Sachverhalten und Sie in die Lage versetzen, trockene Sachverhalte in spannende Lektüre zu verwandeln. Außerdem befassen wir uns mit dem Buchmarkt heute, Vermarktungschancen und der Frage, wie Ihr Manuskript einen Verlag findet.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH
2412 -0

Zeit: Fr. 15:00-20:00 Uhr,
Sa. 10:00-18:00 Uhr
Beginn: Herbst 2 Termine/15 UStd.
Ort: VHS, Unterrichtsgebäude Alte
Waage 15, Zugang barrierefrei
Kosten: 148,00 €

Durch den dunklen Wald - für mutige Großeltern mit ihren Enkelkindern ab 6 Jahren

Beim Spaziergang in der Dunkelheit lauschen wir den Geräuschen der Nacht und testen, wie weit wir im Dunkeln sehen können. Bitte Taschenlampe und Sitzkissen sowie waldfeste Kleidung und eigene Verpflegung mitbringen.

Veranstalter: Förderverein Waldforum Riddagshausen e.V.
707 48 -33

E-Mail: waldforum@gmx.de
Zeit: Fr. 14.10.2022 um 18.45-21.15 Uhr
Ort: Braunschweig-Buchhorst (Waldwege)
Kosten: 12,00 € pro Paar (1 Erw./1 Kind)

Forellenwanderungen im Naturschutzgebiet Riddagshausen

Eine Führung rund um die Riddagshäuser Teiche, bei der Wissenswertes über die Natur und die Kulturhistorie vermittelt wird. Nach einer Wanderung von ca. 2 Stunden bekommt man in der Gaststätte Schäfer's Ruh eine frisch gebackene Forelle vom Fischereibetrieb Lübbe mit leckeren Beilagen serviert.

Veranstalter: Förderverein Waldforum Riddagshausen e.V.
707 48 -33

E-Mail: waldforum@gmx.de
Zeit: Samstagvormittags 10:00- ca. 13:00 Uhr
im Winter 2022/2023 - genaue Termine bitte nachfragen

Ort: Braunschweig-Schapen (Waldwege)
Kosten: 25,00 € pro Person incl. Forelle und Beilagen (Preis kann variieren)

Geschichten, die der Wald erzählt - für Großeltern mit ihren Enkelkindern ab 4 Jahren

Mit Waldgeschichten und kleinen Mitmachaktionen gehen wir auf eine Fantasiereise durch den Wald. es wird geforscht, gebaut und gespielt. Bitte Sitzkissen, waldfeste Kleidung und eigene Verpflegung mitbringen.

Veranstalter: Förderverein Waldforum Riddagshausen e.V.
07 48 -33

E-Mail: waldforum@gmx.de
Zeit: Fr. 22.07.2022 um 15:00-17:30 Uhr
Ort: Wolfenbüttel-LÖWE-Pfad (Waldwege und im Wald)

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

Natur und Umwelt

Mit der Taschenlampe zum Kloster Riddagshausen - für Großeltern mit ihren Enkelkindern ab 6 Jahren

Nachts zeigt sich eine ungewohnte Welt. Bäume und Sträucher sehen im Dunkel oder im Schein der Taschenlampe ganz anders aus und jedes Knacken im Wald ist geheimnisvoll. Bitte Taschenlampe, waldfeste Kleidung und eigene Verpflegung mitbringen.

Veranstalter: Förderverein Waldforum Riddagshausen e.V. 707 48 -33

E-Mail: waldforum@gmx.de

Zeit: Sa. 03.09.2022 um 20:00-22:00 Uhr

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

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

Pflanzfest in der Buchhorst - für Großeltern mit ihren Enkelkindern ab 3 Jahren

Wenn ein kleiner Baum im Wald gekeimt ist, heißt das noch lange nicht, dass er sich einen guten Platz ausgesucht hat. Deshalb retten wir die kleinen Bäume vom Fahrweg und setzen sie an eine geschützte Stelle ins Gelände der Waldhütte Buchhorst. Bitte waldfeste Kleidung, Rucksackverpflegung und ggf. eine kleine Kinderschaufel mitbringen.

Veranstalter: Förderverein Waldforum Riddagshausen e.V. 707 48 33

E-Mail: waldforum@gmx.de

Zeit: So. 30.10.2022 um 11:00-13:30 Uhr

Ort: Braunschweig-Buchhorst (Waldwege)

Kosten: 15,00 € pro Paar (1 Erw./1 Kind)

Waldweihnacht in der Buchhorst - für Großeltern mit ihren Enkelkindern ab 3 Jahren

Lichterglanz zeigt uns den Weg in den Wald, wo uns Kinderpunsch und Weihnachtsgebäck erwartet. Wir werden Weihnachtsgeschichten hören und miteinander singen. Bitte waldfeste Kleidung mitbringen.

Veranstalter: Förderverein Waldforum Riddagshausen e.V. 707 48 -33

E-Mail: waldforum@gmx.de

Zeit: Mi. 07.12.2022 und Mi. 14.12.2022 (zwei gleiche Veranstaltungen) um 15:00-17:30 Uhr

Ort: Braunschweig- Buchhorst (Waldwege)

Kosten: 15,00 € pro Paar (1 Erw./1 Kind) je Termin

„Was piept denn da?“ - Vogelstimmenwanderungen im Naturschutzgebiet Riddagshausen

Für Anfänger*innen. Bitte Fernglas mitbringen, falls vorhanden.

Veranstalter: Förderverein Waldforum Riddagshausen e.V. 707 48 -33

E-Mail: waldforum@gmx.de

Zeit: Samstagvormittags im Frühjahr 2023 um 8:00- ca. 10:00 Uhr- genaue Termine bitte nachfragen

Ort: Braunschweig-Schapen (Waldwege)

Kosten: 5,00 € pro Person

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: Hans-Ulrich Würth 35 30 00

Zeit: Bekanntgabe im monatlichen Kultur-Brief des KOLLEG88 und unter www.kolleg88.de

Ort: die jeweilige Firmenadresse

Kosten: fallweise Fahrtkosten

Englisch: Englisch für geübte Anfänger*innen oder Wiedereinsteiger*innen

Der Kurs bietet Vokabular und Sprechübungen zu Alltagssituationen sowie grundlegende grammatikalische Strukturen. Themen wie: Essen gehen, Heimat und Stadt, Alltag und Urlaub. Eingebettet darin wird die Grammatik: einfache Gegenwart, Verlaufsform Gegenwart, einfache Vergangenheit, Fragebildung, some/any und deren Zusammensetzungen, Adjektive werden geübt und gefestigt. Wir wiederholen und erweitern Ihren Wortschatz und trainieren vor allem das Sprechen über die o. g. Themen. Unterrichtsmaterialien werden im Kurs bekanntgegeben. (English Level A2 Part 2)

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

oder

Kursleiterin: Julie Kurkowski

Zeit: Do. 10.15-11.45 Uhr (nicht in den Schulferien)

Ort: bitte erfragen

Kosten: 15 Termine/30 Unterrichtsstunden/121,00 €

Englisch: Reden, reden, reden. Talk, talk, talk. „Mut steht am Anfang des Handelns, Glück am Ende.“

Der Schwerpunkt liegt auf Aktivierung und Erweiterung des Wortschatzes und Förderung des Sprechens. Sie haben Englisch früher einmal gelernt aber haben das Gefühl, dass Sie vieles vergessen haben? Dann sind Sie hier richtig, um zu lernen, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. (English Level A2 Part 4)

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

oder

Kursleiter: Sajit Padmanabhan

Zeit: Mo. 15:00-16:30 Uhr (nicht in den Schulferien)

Kosten: 15 Termine/30 Unterrichtsstunden/121,00 €

Sprachen

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 227 36 99

Zeit: Mi. 14:45-16:15 Uhr

Beginn: fortlaufender Kurs/14-tägig

Ort: DRK-Begegnungsstätte „Am Wasserturm“, Hochstr. 13

Kosten: 80,00 €/10 UStd.

(bei mind. 7 Teilnehmer*innen)

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 227 36 99

Zeit: Mi. 11.15-12.45 Uhr

Beginn: fortlaufender Kurs/14-tägig

Ort: DRK-Begegnungsstätte „Am Wasserturm“, Hochstr. 13

Kosten: 80,00 €/10 DU-Std.

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 227 36 99

Zeit: Do. 9:45-11:15 Uhr

Beginn: fortlaufender Kurs/14-tägig

Ort: DRK-Begegnungsstätte „Am Wasserturm“, Hochstraße 13

Kosten: 80,00 €/10 UStd.

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 227 36 99

Zeit: Mi. 9.45-11.15 Uhr

Beginn: fortlaufender Kurs/14-tägig

Ort: DRK-Begegnungsstätte „Am Wasserturm“, Hochstr. 13

Kosten: 80,00 €/10 DU-Std.

Englisch für Fortgeschrittene (F 4)

Gespräche und Texte zu Tagesgeschehen, Literatur, Landeskunde und Geschichte englischsprachiger Länder. Übungen zu Wortschatz, Grammatik und Gedächtnistraining. Einsteiger*innen willkommen!

Veranstalter: VNB Verein Niedersächsischer Bildungsinitiativen e.V., Landeseinrichtung der Erwachsenenbildung in Zusammenarbeit mit LERN-INSEL e.V.

AP: Frau Wittkowski 227 36 99

Zeit: Do. 11:20-12:50 Uhr

Beginn: fortlaufender Kurs/14-tägig

Ort: DRK-Begegnungsstätte „Am Wasserturm“, Hochstraße 13

Kosten: 80,00 €/10 UStd.

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.

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

Ansprechpartner: Frau Wollgramm 801 10 70

Leitung: Jutta Petzold

Anmeldung: 799 85 75

Zeit: Di. 19:00-20:30 Uhr/14-tägig

Mi. 15:15-16:45 Uhr/14-tägig

Mi. 17:00-18:30 Uhr/14-tägig

Beginn: fortlaufende Gruppen

Ort: Begegnungsstätte „Am Wasserturm“, Hochstraße 13

Kosten: 10 Termine für insgesamt 100,00 €

Englisch in Gliesmarode

Man ist nie zu alt, um die Weltsprache Englisch zu erleben. Auch im hohen Alter bilden sich neue Nervenzellen. Pauken Sie nicht stur Vokabeln, sondern tauchen Sie gemeinsam mit viel Spaß in eine neue Welt ein. Sprachen lernen verbindet.

Veranstalter: Begegnungszentrum Gliesmarode

37 14 47

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

Fortgeschrittene

Mo. 11:00-12:30 Uhr

Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Beginn: fortlaufend

Ort: Begegnungszentrum Gliesmarode,

Am Soolanger 1a, 38104 BS

Kosten: 85,00 €/10 Treffen

Fremdsprachen bürgernah – Englisch

Ziel des KOLLEG88 war von Anfang an, lernwilligen Senior*innen weite Wege zu ersparen: Die Fremdsprachenkurse wurden in die Außenbezirke gelegt. Ziel des Unterrichts ist die Vermittlung von Grundkenntnissen in altersgerechter Form. Im Vordergrund steht die sprachliche Verständigung im Alltag, nicht die Grammatik oder fremdsprachige Literatur. Nach Absprache bestimmen die Teilnehmer*innen, was und wie sie lernen. Nach Rücksprache ist der Seiteneinstieg mit Vorkenntnissen möglich.

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

AP: Heide Steinmann 05306 42 41
Englisch in Ölper

Fortsetzungskurs mit Frau Gahl

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

Ort: Kirchbergstraße 2, Gemeindehaus

Englisch in der Weststadt

Fortsetzungskurs mit Frau Gerke

Zeit: Di. 10:00-11:30 Uhr

Ort: Lichtenberger Straße 24
(AWO Begegnungsstätte)

Englisch von Muttersprachlerin

Lernen mit Abwechslung und Spaß, ohne Buch. In fröhlicher Runde üben und vertiefen wir leichte bis mittelschwere Sprachkenntnisse. Durch lustige Spiele, einfache Kurzgeschichten, etwas Grammatik und spontane Konversation wollen wir das eigene Selbstvertrauen aufbauen. Der Kurs wird von einer Engländerin geleitet. Kommen Sie zur Schnupperstunde (mit vorheriger Anmeldung).

Veranstalter: Arbeiterwohlfahrt – Kreisverband Braunschweig e.V.

Kursleiterin: Frau Rabbel 239 6600

Zeit: Mi. 10:00-11:45 Uhr

Beginn: kontinuierliches Angebot

Ort: AWO Begegnungsstätte Frankfurter Straße 18

Kosten: 32,00 €/4 DStd.

Sprachen

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. 13:15-14:45 Uhr

Beginn: fortlaufende Gruppe, Neueinstieg jederzeit möglich

Ort: Mehrzweckraum der Begegnungsstätte, Böcklerstraße 232

Kosten: 6,30 €/Std., Kurssystem

Französisch: Sie haben noch nie Französisch gelernt?

In diesem Kurs lernen Sie, sich in den elementaren Alltagssituationen zu verständigen: sich begrüßen, sich vorstellen, etwas über Herkunft, Beruf, Interessen, Alter, Familie sagen und fragen, im Café etwas bestellen und nach dem Weg fragen. Im Vordergrund steht der mündliche Sprachgebrauch.

(Französisch Stufe A1 Teil 1)

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

Kursleitung: Marie France Neubert

Zeit: Di. 10:15-11:45 Uhr (nicht in den Schulferien)

Kosten: 15 Termine/30 Unterrichtsstunden/121,00 €

Französisch: Super, je me débrouille!

Vous n'êtes pas encore à l'aise en français mais vous désirez progresser, naturellement en parlant le plus possible. Alors venez jeter un coup d'oeil et vous verrez que cela en vaut la peine.

De plus nous faisons une petite révision grammaticale. (Französisch Konversation Stufe B1)

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

Kursleitung: Marie France Neubert

Zeit: Mo. 10:00-12:30 Uhr

Kosten: 15 Termine/30 Unterrichtsstunden/192,00 €

Sie haben noch nie Italienisch gelernt? (Teil 1)

In diesem Anfängerkurs lernen Sie, in einfachen Sätzen grundlegende Alltagssituationen zu meistern, z. B. sich begrüßen und verabschieden, sich vorstellen, nach Befinden und Herkunft fragen und sich im Café oder Restaurant etwas bestellen und bezahlen.

Das Hören und Sprechen stehen dabei im Vordergrund.

(Italienisch Stufe A1 Teil 1)

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

Zeit: Di. vormittags von 9:30-11:00 Uhr

Datum: ab 13.09.2022

Kosten: 187,00 € + 5,00 € Einschreibgebühr

Sie haben noch nie Italienisch gelernt? (Teil 2)

Aufbauend auf die 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.

(Italienisch Stufe A1 Teil 2)

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

Zeit: Do. 9:30-11:00 Uhr (nicht in den Schulferien)

Kosten: 15 Termine/30 Unterrichtsstunden/192,00 €

Sie haben noch nie Spanisch gelernt und wollen jetzt damit beginnen?

In diesem Kurs lernen Sie, sich in den grundlegenden Alltagssituationen zu verständigen: sich begrüßen, sich vorstellen, Interessen schildern. Der mündliche Sprachgebrauch steht im Vordergrund. (Spanisch Stufe A1 Teil 1)

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

Zeit: Mittwochvormittags (nicht in den Ferien)

Kosten: 15 Termine/30 Unterrichtsstunden/121,00 €

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: Di. 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 spanischsprachigen Länder kennenzulernen.

Nuevos participantes son cordialmente bienvenidos. Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Trainingsbuch Con gusto A2

Veranstalter: Begegnungszentrum Gliesmarode
37 14 47

E-Mail: bz-gliesmarode@t-online.de

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

Beginn: fortlaufend

Ort: Begegnungszentrum Gliesmarode, Am Soolanger 1a, 38104 Braunschweig

Kosten: 80,00 €/10 Treffen

Fremde Wörter in der Zeitung

Mitglieder des KOLLEG88 lesen interessante Zeitungsartikel, die Fremdwörter enthalten. Durch Diskussion stellen sie zunächst einmal fest, was die Schreiber*innen eigentlich sagen wollen. Danach nehmen sie sich die „fremden Wörter“ einzeln vor und ermitteln ihren Ursprung, ihre heutige Bedeutung und richtige (!) Verwendung. Für diese Quellenforschung benutzen sie Wörterbücher, Lexika, Duden und andere Fachbücher, bei näherer Betrachtung stellt man fest, dass sich im Laufe der Zeit die Bedeutung von Wörtern stark verändern kann.

Veranstalter: KOLLEG88 e. V. Begegnung – Kultur – Bildung
Herr Nagel 05306 5384

AP: Herr Nagel
Zeit: jd. 2. und 4. Fr. im Monat,
10:00-11:15 Uhr

Ort: Augustinum, Am Hohen Tore 4A,
38118 Braunschweig

Kosten: keine

Persönlichkeitsbildung, Psychologie

Psychologie-Modelle der Persönlichkeit

Jochen Hinz: Das „zu Erkennende“ schafft sich sein eigenes Modell. Aus einem Spektrum historischen bis 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

Gesprächsleitung: Herr Nagel 05306 5384
Zeit: jd. 1. und 2. Do im Monat, 11:00 Uhr
Ort: Tagesstätte Stadtpark, Jasperallee 42
Kosten: keine

Startklar fürs Enkelkind

Wir besprechen, wie Sie Ihre jahrelange Erfahrung im Umgang mit dem Baby gut und effektiv nutzen können, um die frischgebackenen Eltern zu unterstützen. Wir wollen Wickeltechniken, praktische Kleidung, entwicklungsförderndes Handling und schöne Geschenkideen für den Neuankömmling aufzeigen und Zeit für einen Gedankenaustausch nutzen.

Veranstalter: Haus der Familie 24 12 -0
Zeit: Termine auf Anfrage
Ort: Haus der Familie, Kaiserstr. 48
Kosten: Kursgebühr

Liebe, Wut und Bauchschmerzen - meine Mutter und ich

In diesem Vortrag erfahren Sie, welche vielfältigen Faktoren Ihr Tochter-Mutter-Verhältnis beeinflussen, auch wenn Sie als Tochter schon längst erwachsen sind. Zusammenhänge mit Familiengeschichte(n) spielen ebenso eine Rolle wie ggf. der Stammbaum Ihrer Familie. Möglicherweise leben Sie im ständigen Konflikt mit Ihrer Mutter, wünschen sich aber stattdessen ihre Nähe und Anerkennung?

Die Referentin gibt Denkanstöße zur komplexen Beziehung für diejenigen, die sich auf den Weg machen wollen, ein besseres Verständnis für Zusammenhänge zu bekommen und schwierige Situationen zu meistern.

Veranstalter: Haus der Familie 24 12 -0
Zeit: Termine auf Anfrage
Ort: Haus der Familie, Kaiserstr. 48
Kosten: Kursgebühr

Mütter und ihre Töchter

Was genau beeinflusst das Verhältnis von Müttern zu Töchtern, auch wenn diese schon älter als 14 Jahre alt sind und sogar erwachsen? Was hilft Ihnen, wenn die Wut und Hilflosigkeit groß wird? Ein Vortrag mit anschließendem Austausch beleuchtet die unterschiedlichen Aspekte des Konflikts.

Veranstalter: Haus der Familie 24 12 -0
Zeit: Termine auf Anfrage
Ort: Haus der Familie, Kaiserstr. 48
Kosten: Kursgebühr

„Begegnung im Dialog“ in der DOREAFAMILIE BRAUNSCHWEIG

Wir wollen einander begegnen, miteinander über interessante Dinge des Lebens sprechen oder nur zuhören. Wir nehmen die Ansichten der anderen interessiert und respektvoll wahr, versuchen sie zu verstehen und bei Nichtverstehen oder gegensätzlicher Meinung stehen zu lassen. Dieser Umgang miteinander ist lernbar. Unser Ziel ist das persönliche Vorwärtkommen, Reifen durch Lernen vom anderen in Ähnlichkeit, Unterschiedlichkeit und Übereinstimmung.

Veranstalter: DOREA FAMILIE BRAUNSCHWEIG
AP: Barbara Regalien 37 33 91
Zeit: Do. 17:30-19:00 Uhr
Beginn: Einstieg ist jederzeit möglich
Ort: DOREA FAMILIE BRAUNSCHWEIG,
 Echternstraße 46-49, 1. OG
Kosten: keine

Philosophie: Geist und Natur

Das Thema Geist und Natur bezeichnet die Beziehung zwischen Leben und Denken von Anfang an, quer durch alle Kulturen und Religionen. In Europa begann das vorsokratische Denken mit Thales von Milet und Anaxagoras bei der Frage nach den Prinzipien von Physis (Natur) und Nous (Geist). Wir wollen das Verhältnis von Geist und Natur noch einmal neu bedenken. Als Richtschnur dient uns der Vortrag von Prof. Jürgen Mittelstraß „Leben mit der Natur². Er beschreibt in welcher Weise die Verantwortung des Menschen gegenüber der Natur mit verschiedenen Naturbegriffen und deren historischer Entwicklung erfolgte.

Die aktuellen Themen finden Sie in unserem mtl. Kulturbrief und unter www.kolleg88.de

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

Gesprächsleitung: Dr. Helmut Blöbbaum 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), folgten 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 um 15:00 Uhr
Ort: Tagesstätte Stadtpark, Jasperallee 42
Kosten: keine

Sicherheit

Fit mit dem Pedelec

– eine gemeinsame Initiative von Polizei, Verkehrswacht und Seniorenbüro in Kooperation mit der Firma „velocity“

Das Angebot richtet sich an ältere Verkehrsteilnehm*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, die Teilnahme kostet 10,00 € pro Person.

Veranstalter und Anmeldung:

Verkehrswacht Braunschweig e. V.
390 72 22

Geschäftsstelle:

Bindestraße 1, 38106 Braunschweig

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

Öffnungszeiten:

Mo. und Di. 9:00-13:00 Uhr

Do. 13:00-16:00 Uhr

Weitere Ansprechpartner:

Polizeiinspektion BS – Präventionsteam

Julia Mispelhorn 476 -30 55

Martin Opiela 476 -30 56

Seniorenbüro Stadt Braunschweig:

Andreas Kern 470 -33 41

Kriminalprävention

Ältere Menschen sind in Deutschland glücklicherweise insgesamt viel seltener von Kriminalität betroffen als jüngere. Aufgrund ihrer Lebenserfahrung verhalten sie sich meist umsichtig und sind besonders vorsichtig und sicherheitsbewusst. In der Gedankenwelt der Senior*innen verfestigt sich aber oft das Gefühl „Ich traue mich nicht mehr vor die Tür“.

Für die Polizei gilt daher dieses Gefühl „selbst leicht Opfer eines Verbrechens zu werden“

aufzunehmen und durch gezielte Kriminalprävention über tatsächliche und vermeintliche Risiken zu informieren und das eigene Selbstbewusstsein zu stärken.

Alle zwei bis drei Minuten wird in Deutschland eingebrochen – immer wieder auch in Mietwohnungen. Der Verlust des Sicherheitsgefühls, die psychischen Folgen wiegen bei älteren Menschen meist stärker als bei jüngeren. Ein Einbruch ist aber vermeidbar! Ihre kriminalpolizeiliche Beratungsstelle sagt Ihnen wie und berät Sie neutral, kompetent und kostenlos in Sachen Einbruchschutz bei Ihnen zu Hause oder bei entsprechender Teilnehmerzahl im Rahmen eines Vortrags.

**Ort: Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle,
Friedrich-Voigtländer-Straße 41,
38104 Braunschweig**

AP Kriminalprävention:

Jens Zeiler 476 -30 51

Dirk Nietzold 476 -30 52

E-Mail: bfb@pi-bs.polizei.niedersachsen.de

Trauerbegleitung/Studienreisen Exkursionen

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.,**
Lincolnstraße 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**

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**

Seniorenbüro der Stadt Braunschweig

In Zusammenarbeit mit Erwachsenenbildungsträgern und Referent*innen bietet das Seniorenbüro für die an der Gruppenarbeit mit Senior*innen Interessierten oder bereits ehrenamtlich Engagierten aus den Seniorenkreisen, Freizeitgruppen und Initiativen ein Fortbildungsprogramm an. Das Seminar- und Kursangebot soll die praktische Arbeit in den „Seniorengruppen“ unterstützen. Das Seniorenbüro initiiert selbst oder hilft bei der Gründung von Seniorenprojekten/Initiativen oder Freizeitgruppen. Einzelpersonen und Gruppen werden von uns beraten und unterstützt.

Ort: Kleine Burg 14, 38100 Braunschweig
AP: Andreas Kern 470-33 41
E-Mail: seniorenbuero@braunschweig.de
Internet: www.braunschweig.de/senioren

Begegnungsstätte Achilles Hof

siehe Seite 48

Träger: ambet e.V.

Ort: Am Grasplatz 5 c, 38112 BS, Zugang barrierefrei
AP: Bettina Krüger 0157 33 56 57 47
E-Mail: begegnungsstaette@ambet.de
Internet: www.achilles-hof.de/begegnungsstaette

Begegnungsstätte „Am Wasserturm“

siehe Seite 25

Träger: Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Braunschweig-Salzgitter e.V.
Ort: Hochstraße 13, 38102 Braunschweig, Zugang barrierefrei
AP: Frau Wollgramm 801 10 70
Fax: 80 11 07-111
Sprechzeit: Mo. 14:00-16:00 Uhr, Mi. 9:00-12:00 Uhr
E-Mail: begegnungsstaette@drkbssz.de
Internet: www.drk-kv-bs-sz.de/angebote/senioren/begegnungsstaette

Begegnungsstätte Böcklerstraße

siehe Seite 28

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

Begegnungsstätte Weststadt

siehe Seite 42

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

Begegnungsstätte Frankfurter Straße

siehe Seite 45

Träger: AWO – Kreisverband Braunschweig
Ort: Frankfurter Straße 18, 38122 BS, Zugang barrierefrei
AP: Herr Schaper 889 89 -11
Frau Shashivari 280 15 37
Internet: https://www.awo-kv-bs.de
E-Mail: imrie.shashivari@awo-kv-bs.de

Begegnungszentrum Gliesmarode

siehe Seite 20

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

Begegnungszentrum Stadtpark

siehe Seite 26

Träger: Sozialverband Deutschland e. V.
Ort: Jasperallee 42, 38102 Braunschweig, Zugang barrierefrei
AP: Frau Matuszak 0176 55 03 26 45

Begegnungsstätte In den Rosenäckern

siehe Seite 48

Träger: Stiftung St. Thomaehof
Ort: In den Rosenäckern 11, 38116 BS, Zugang barrierefrei
AP: Anne-Doris Wiebe 256 70 50
E-Mail: awiebe@thomaehof.de
Internet: www.thomaehof.de
Programm: Monatsprogramm liegt in der Begegnungsstätte aus

Begegnungsstätte „langeaktivbleiben“ - LAB

siehe Seite 29

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

Ort: **Altewiekring 20 c, 38102 Braunschweig, Zugang barrierefrei**

Sprechzeit: **Mo. 9:30-12:00 und 15:30-17:00 Uhr, Di.-Fr. 9:30-12:00 Uhr**

AP: **Frau Hammer (Leitung), Frau Liekefert** 33 15 21

E-Mail: **info@lab-braunschweig.de**

Internet: **www.langeaktivbleiben-bs.de**

Mütterzentrum/MehrGenerationenHaus

siehe Seite 45

Ort: **Hugo-Luther-Straße 60 A, 38118 Braunschweig, Zugang barrierefrei**

AP: **Jutta Schmidt, Rita Dippel** 89 54 50
geöffnet: **Mo.-Do. 9:00-18:00 Uhr, Fr. 9:00-13:30 Uhr**

E-Mail: **info@muetterzentrum-braunschweig.de**

Internet: **www.muetterzentrum-braunschweig.de**

Doreafamilie Braunschweig

siehe Seite 34

Ort: **Echternstraße 46-49, 38100 Braunschweig, Zugang barrierefrei**

AP: **Anita Schmid** 4804-0

E-Mail: **aschmid@wohnpark-am-wall.de**

Internet: **www.doreafamilie-braunschweig.de**

Kulturpunkt West

Der Kulturpunkt West ist eine soziokulturelle Einrichtung der Stadt Braunschweig, Fachbereich Kultur und Wissenschaft, Abteilung Erinnerungskultur, Literatur und Musik. Das Haus bietet Kultur, Kreatives und Raum zum Austausch sowohl für Menschen des Stadtteils als auch darüber hinaus. Besucher*innen aller Nationen und jeden Lebensalters haben hier die Möglichkeit, unterschiedliche kulturelle Angebote wahrzunehmen oder an Kursen, Gruppen und Vereinstreffen sowie Projekten teilzunehmen.

Weiter ist im Haus die Anmietung von (Seminar-)Räumen, einem großen Saal, zweier

Küchen in unterschiedlicher Größe und einer Terrasse mit Garten für Gruppen oder Privatveranstaltungen/-feiern möglich.

Das aktuelle Veranstaltungsprogramm finden Sie im Programmheft des KPW, der örtlichen Tages- und Monatspresse sowie in den Stadtteilzeitungen, z. B. „Weststadt aktuell“. Auch auf der Internetseite der Stadt Braunschweig unter www.braunschweig.de/kulturpunktwest können Sie sich informieren. Unser Programmheft mit allen Veranstaltungen, Projekten und Kursen sowie Informationen zu Gruppen und Vereinen, die das Haus regelmäßig für ihre Zusammenkünfte nutzen, liegt an vielen öffentlichen Stellen aus und wird auf Wunsch auch zugeschickt.

Ort: **Ludwig-Winter-Straße 4, 38120 Braunschweig, Zugang barrierefrei**

AP: **Leitung des Hauses** 84 50 00

Jahrespraktikantin: 87 60 45 31

Hausmeister vor Ort: 86 25 64

Fax: **86 31 88**

Informationen über E-Mail:

kpw@braunschweig.de oder

hausmeister.kpw@braunschweig.de

Internet: **www.braunschweig.de/kulturpunktwest**

Volkshochschule Braunschweig GmbH

Seit 1986 gibt es an der Volkshochschule Braunschweig spezielle Bildungsangebote für Senior*innen. Die Kurse und Seminare sind auf besondere Motivation und Voraussetzungen älterer Menschen abgestimmt und sollen Anregungen geben, sich mit dem Älterwerden auseinanderzusetzen.

In den Veranstaltungen gibt es die Möglichkeit, Menschen mit ähnlichen Interessen kennenzulernen, neue Kontakte oder Freundschaften zu schließen, gemeinsam zu diskutieren, Vergangenes aufzuarbeiten, Neues hinzuzulernen sowie die eigene körperliche und geistige Beweglichkeit zu erhalten. Nutzen Sie unsere Fachberatung.

Ort: **Alte Waage 15, 38100 Braunschweig, Zugang barrierefrei**

AP: Dirk Steinhagen (Computer), Claudia Kwiatkowski (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 werden halbjährlich neu angeboten. Über 130 fachlich kompetente Kursleitende aus den Bereichen Pädagogik, Psychologie, Gesundheitsprävention, Ernährung und Hauswirtschaft, Naturwissenschaft, Kunst und Kultur informieren, beraten, begleiten und unterstützen jährlich rund 9:000 Frauen, Männer und Kinder.

Ort: Kaiserstr. 48, 38100 Braunschweig
24 12 -500

Fax: 24 12 -524

E-Mail: info@vhs-braunschweig.de

Internet:

<https://www.vhs-braunschweig.de/haus-der-familie>

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. 52 f,
38104 Braunschweig 23 79 79 -0**

E-Mail: **info@malteser-braunschweig.de**

Internet: **www.malteser-braunschweig.de**

Waldforum Riddagshausen und Förderverein Waldforum Riddagshausen e. V.

Das Walderlebnis- und Waldpädagogikzentrum Waldforum Riddagshausen ist eine Einrichtung der Niedersächsischen Landesforsten und gehört zum Forstamt Wolfenbüttel. Zusammen mit dem Förderverein und freiberuflichen Waldpädagogen wird eine breite Palette an Seminaren, Workshops und individuellen Waldführungen zu allen Themen rund um den Wald auch für Senior*innen angeboten. In heimischen Wäldern der Braunschweiger Region bieten wir Ihnen fachkundige und unterhaltsame Begleitung.

Ort: **Ebertallee 44, 38104 Braunschweig (Buslinie 418 bis Grüner Jäger)**

AP: **Gabriela Hüsel 707 48 -32**

Öffnungszeiten: **Mo., Mi., Fr. 10:00-14:00 Uhr**

E-Mail: **gabriela.huelse@nfa-wolfenb.niedersachsen.de**

Internet: **www.waldforum-riddagshausen.de**

Trauerbeistand e. V.

Trauerbeistand e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der Menschen in ihrer Trauersituation begleitet. Der Trauerprozess ist die natürliche Reaktion eines Menschen auf Verlust, für die jeder seine eigene Zeit braucht. Eine Möglichkeit, damit umzugehen, sind Trauergruppen. Im Rahmen einer kleinen geschlossenen Gruppe bietet sich die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und Verständnis für das eigene Erleben zu spüren. Sie werden merken, wie gut es tut, mit Menschen zusammenzukommen, die eine ähnliche Erfahrung gemacht haben. Viele Menschen müssen erfahren, dass Trauer schon viel früher beginnt, nämlich, wenn ein naher Angehöriger schwer erkrankt ist. Hier stehen ehrenamtliche Mitarbeiterinnen für entlastende Gespräche zur Verfügung. Die Beratungsstelle Trauerbeistand e.V. ist täglich vormittags telefonisch erreichbar.

Ort: **Lincolnstraße 46, 38112 Braunschweig**

Kontakt: **kontakt@trauerbeistand-ev.de 12 43 40**

Internet: **www.trauerbeistand-ev.de**

Therapie & Therme Am Wall, Volksgesundheitsverein e. V.

Der Volksgesundheitsverein e.V. engagiert sich seit 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 einem Wiesencafé und bietet Seniorenwohnungen zur Miete an.

Ort: **Fallersleber-Tor-Wall 21,**

24 23 70

Internet: **www.therapie-therme.de**

Stadtbad Braunschweig Sport und Freizeit GmbH

Die Stadtbad Braunschweig Sport und Freizeit GmbH betreibt in Braunschweigs drei Hallen- und drei Freibäder sowie eine große Saunanlage 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; Nîmes-Straße 1; 38100 Braunschweig 48 15 -0

E-Mail: info@stadtbad-bs.de

Internet: www.stadtbad-bs.de

Polizeisportverein Braunschweig e. V.

Der Polizeisportverein e.V. blickt auf mehr als 100 Jahre zurück, Heute sind wir ein Breitensportverein mit 21 Abteilungen und 30 verschiedenen Sportangeboten für alle Bürger*innen aus Braunschweig und Umgebung. Wir bieten ihnen Kontakt zu netten Menschen, sportliche Aktivitäten zur Verbesserung oder Unterstützung ihrer Fitness und Gesundheit, ihre (Lieblings-) Sportart in einer Mannschaft oder als Individualsport. Bei uns sind sie herzlich willkommen!

Kontakt: Geschäftsstelle, Georg-Westermann-Allee 36, 38104 Braunschweig 233 96 93

E-Mail: geschaeftstelle@psv-braunschweig.de

Internet: www.psv-braunschweig.de

BTSV Eintracht von 1895 e. V.

Der Verein hat zurzeit ca. 5:000 Mitglieder. 13 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

E-Mail: seniorensport.abteilungsleiter@eintracht.com

AP: Eleonore Berkefeld (Sportwartitin)

05306 45 45

E-Mail: seniorensport.sportwart@eintracht.com

AP: Ursula Schaefer (Freizeitwartitin) 134 12

E-Mail: seniorensport.freizeitwart@eintracht.com

Lehndorfer Turn- und Sportverein von 1893 e. V.

Der Lehndorfer TSV gehört mit seinen ca. 1.100 Mitgliedern zu den ältesten und größeren Sportvereinen in unserer Stadt. Das Sportgelände und das Vereinsheim liegen am Blitzzeichenweg in Lehndorf, direkt am „v. Pawelschen Holz“. Ohne Leistungsdruck können sich die Mitglieder in ihrem Sportverein im Grünen und vor ihrer Haustür sportlich betätigen. Für Hallensportarten stehen mit Einschränkung die Schulsporthallen in Lehndorf 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, Seniorentanz 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 Braunschweig

521 88

Zeit: Di. 10:00-12:00 Uhr und

Do. 18:00-20:00 Uhr

Braunschweiger Männer-Turnverein von 1847 e. V.

Unser Verein wurde 1847 gegründet und ist mit knapp 5.600 Sporttreibenden der größte Sportverein der Region. Unser Sportangebot richtet sich an Sportbegeisterte aller Altersklassen. Ob klein oder groß, mit Handicap oder ohne: Wir bringen Menschen in Bewegung.

Ort: **Güldenstraße 11** 492 18
Geschäftszeiten:
Mo., Di. und Do. 9:00-12:00 Uhr,
14:00-16:00 Uhr
Mi geschlossen
Fr. 9:00-12:00 Uhr
E-Mail: info@mtv-bs.de
Internet: www.mtv-bs.de

Braunschweiger Turn-Club von 1870 e. V.

Der BTC, drittältester Turnverein Braunschweigs, blickte im Jahr 2020 auf 150 Jahre familiäres Vereinsleben zurück. Vielfältiger Breitensport steht im Vordergrund unserer Ausrichtung. Höchstleistungen werden von keinem Mitglied erwartet, Ehrgeiz und den Willen, etwas für das eigene Wohlbefinden zu tun, schon.

In den 12 Abteilungen unseres Vereines bieten sich vielfältige Möglichkeiten der sportlichen Betätigung. Unsere Sportangebote für Senior*innen sind: „Nicht nur Turnen“ (Mo.), „Fit und Vital ab 50“ (Mo.), „Wirbelsäulengymnastik nach REHA“ (Mo.), „Seniorenwalking/Walking im Park“ (Di. + Do.), „Funktionsgymnastik“ (Mi.), „60-Plus Seniorensport“ (Do.), „Prellball“ (Fr.), „Präventive Wirbelsäulengymnastik“ (Fr.).

Der Gesundheitssport des BTC hat seit 1997 alle zwei Jahre das Gütesiegel „Pluspunkt Gesundheit“ verliehen bekommen. Der Pluspunkt ist zzt. nicht beantragt. Wir beachten aber weiterhin diese Richtlinien.

Auch alljährliche gesellige Unternehmungen wie Kloatboßeln, Wanderungen, Fahrradtouren und Grillfeste gehören zum festen Angebot für die Vereinsmitglieder – teils auch mit Gästen. Damit soll neben dem sportlichen auch das persönliche Miteinander gepflegt und gefördert werden.

Vereinsmitglieder können grundsätzlich alle Sportangebote mit dem Mitgliedsbeitrag nutzen. An unserem Vereinsleben Interessierte sind jederzeit willkommen und können zu nächst einmal kostenfrei „schnuppern“.

Geschäftsstelle:
Gerstädckerstraße 19, 38102 BS 770 00
E-Mail: kontakt@braunschweiger-turn-club.de
Internet: www.braunschweiger-turn-club.de

Bundesverband Seniorentanz e. V., Landesverband Niedersachsen, Arbeitskreis Braunschweig

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

Seniorentanz ist eine altersgemäße, partnerunabhängige Tanzdisziplin, die die geistige und körperliche Aktivierung älterer Menschen unterstützt, das persönliche Wohlbefinden auf psychosozialer Ebene fördert und damit in idealer Weise gesundheitsfördernd wirkt. In der Gruppe wird ohne Partner*in getanzt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wer nicht mehr so beweglich ist, kann sich an einfachen Tänzen oder an Tänzen im Sitzen erfreuen. In Braunschweig und Umgebung gibt es viele Tanzkreise, in denen Sie mittanzen können.

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

Hochschule für Bildende Künste Braunschweig

Die Hochschule für Bildende Künste (HBK) Braunschweig ist die künstlerisch-wissenschaftliche Hochschule des Landes Niedersachsen. Mit über 1:000 Studierenden zählt sie zu den größten Hochschulen ihrer Art in Deutschland und pflegt zahlreiche regionale, nationale und internationale Verbindungen zu Hochschulen sowie Kunst- und Kulturinstitutionen. Sie betreibt Lehre und Forschung in den Bereichen Freie Kunst, Design, Kunst- und Medienwissenschaften sowie Kunstvermittlung und Darstel-

lendes Spiel. Die HBK versteht sich als offene Hochschule und als Stätte des Dialogs.

Ort: Johannes-Selenka-Platz 1

AP: Nicole Jockheck 391 -91 18
Immatrikulations- und Prüfungsamt,
Geb. 16/EG/Raum 009

Sprechzeiten: Mo., Di., Do. 10:00-12:00 Uhr

Internet: www.hbk-bs.de/studium/gasthoererund-seniorenstudium/aktuell/

Technische Universität Braunschweig

Die TU Braunschweig ist eine wissenschaftliche Hochschule mit sechs Fakultäten: 1. Mathematik, Informatik, Wirtschafts- und Sozialwissenschaften (Carl-Friedrich-Gauß-Fakultät), 2. Lebenswissenschaften, 3. Architektur, Bauingenieurwesen und Umweltwissenschaften, 4. Maschinenbau, 5. Elektrotechnik, Informationstechnik, Physik, 6. Geistes- und Erziehungswissenschaften. Die Hochschule ist aus dem 1745 gegründeten Collegium Carolinum hervorgegangen und bildet in über 70 Studiengängen an ca. 120 Instituten/Seminaren rd. 20:000 Studierende aus.

AP: Zentrale Studienberatung der TU
Braunschweig (ZSB), Pockelsstraße 11,
38106 Braunschweig 391 -43 21

E-Mail: zsb@tu-braunschweig.de

Internet: www.tu-braunschweig.de/zsb

3Landesmuseen Braunschweig

Die 3Landesmuseen in Braunschweig sind der größte Museumsbetrieb des Landes Niedersachsen und setzen sich zusammen aus: dem Braunschweigischen Landesmuseum, dem Herzog Anton Ulrich-Museum und dem Staatlichen Naturhistorischen Museum.

Das Herzog Anton Ulrich-Museum und das Staatliche Naturhistorische Museum gehen zurück auf die Sammlungen der Braunschweiger Welfenherzöge und zählen mit ihrer Eröffnung im Jahr 1754 zu den ältesten Museen Europas, das Braunschweigische Landesmuseum ist ein Ende des 19. Jahrhunderts aus bürgerlicher Initiative heraus entstandenes Geschichtsmuseum. Im Jahr 2007 wurden die drei vormalig

eigenständigen Landesmuseen per Kabinettsbeschluss zu einem gemeinsamen Betrieb vereint.

An insgesamt sieben Standorten vermitteln die staatlichen Museen fundiertes, verlässliches Wissen aus den Bereichen Geschichte, Archäologie, Kunstgeschichte und Naturkunde.

Ort: Museumstr. 1, 38100 BS 12 25 -0

geöffnet: Di.–So. von 11:00-18:00 Uhr

E-Mail: info@3landesmuseen.de

Internet: <https://3landesmuseen-braunschweig.de>

Städtisches Museum Braunschweig

Das Städtische Museum Braunschweig wurde 1861 von historisch und kunstgeschichtlich interessierten Braunschweiger Bürger*innen gegründet. Das Haupthaus am Löwenwall steht seit 1906 und wurde nach umfassenden Sanierungsarbeiten 2012 neu eröffnet. Die neue Ausstellung zeigt Gemälde und Skulpturen, Musikinstrumente, Braunschweiger Kunsthandwerk wie Keramik, Lackkunst, Silber und Möbel, die ethnografische Abteilung mit Kunstwerken aus aller Welt und die Formsammlung. In der Dependence im Altstadtrathaus ist die Stadtgeschichtliche Abteilung untergebracht. In beiden Häusern wird neben der ständigen Ausstellung eine Vielzahl von wechselnden Sonderausstellungen präsentiert.

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

E-Mail: staetisches.museum@braunschweig.de
oder museum@braunschweig.de

Internet: <https://www.braunschweig.de/kultur/museen/staetisches-museum>

Staatstheater Braunschweig

Lassen Sie Ihre Couch öfter mal sitzen. Das Staatstheater Braunschweig bietet in seinen fünf Sparten Musiktheater, Schauspiel, Tanztheater, JUNGES! Staatstheater und Staatsorchester ein vielfältiges Programm für jeden Geschmack. Es blickt auf eine lange Geschichte zurück und ist mit fast 40 Premieren und über

700 Veranstaltungen pro Spielzeit, darunter das beliebte Burgplatz Open Air, eine der größten Kulturinstitutionen in Niedersachsen mit dem Auftrag der Bildung und Unterhaltung seines Publikums.

Ort: **Großes Haus: Am Theater, 38100 BS**
Kleines Haus & Aquarium: Magnitorwall 18, 38100 Braunschweig
Lokpark: Schwartzkopffstraße 3, 38126 Braunschweig
AP: **Besucherservice** 123 45 67
E-Mail: besucherservice@staatstheater-braunschweig.de
Internet: www.staatstheater-braunschweig.de

Polizeiinspektion Braunschweig – Präventionsteam – Verkehrssicherheit und Kriminalprävention

Aufgaben des Präventionsteams

- Vorbeugende Kriminalitätsbekämpfung
- Jugendprävention
- Verkehrssicherheitsarbeit
- Ansprechpartner für Ausländer

Die Teams stehen Ihnen für alle Fragen rund um die Prävention zur Verfügung.

Ort: **Friedrich-Voigtländer-Straße 41, 38104 Braunschweig**
AP Verkehrssicherheit:
 Julia Mispelhorn 476 -30 55
 Martin Opiela 476 -30 56
AP Kriminalprävention:
 Jens Zeiler 467 -30 51, 476 -20 05
 Dirk Nietzold 476 -30 52
E-Mail: bfk@pi-bs.polizei.niedersachsen.de

Stichwortverzeichnis

A		F	
Andacht	46	Fahrradfahren	19, 33, 37, 54, 98
AntiRost	16	Feldenkrais	68
Aquarell	82-83	Filmvorführungen	19, 23, 24
Atemübungen	51	Flohmarkt/Basar	42, 45, 52
B		Fotografieren	34
Ballspiele/Ballsport	56, 70	Frauen	20, 28, 85
Basteln	32, 44, 45, 49	Frühstück	26, 36, 41, 53
Bebelhof	27	Funktionsgymnastik	61-64
Beckenbodengymnastik	22	G	
Begegnungsstätte Achilles Hof	48	Garten ohne Grenzen	15, 47
Begegnungsstätte Am Wasserturm	25	Gedächtnisspaziergang	35
Begegnungsstätte Bebelhof	27	Gedächtnistraining	19, 24, 25, 27, 28, 39, 44, 46, 52, 54, 75-76
Begegnungsstätte Böcklerstraße	28	Gehirnjogging	51
Begegnungsstätte Frankfurter Straße	45	Gehörlose	37, 38
Begegnungsstätte In den Rosenäckern	48	Geitelde	44
Begegnungsstätte langeaktivbleiben-LAB	29	Gesprächskreise	11, 37, 53
Begegnungsstätte Louise-Schroeder-Haus	30	Gesundheit	73, 74
Begegnungsstätte Ottenroder Straße	52	Gewaltfreie Kommunikation	31, 31
Begegnungsstätte Querum	21	Gitarre	22
Begegnungsstätte Weststadt	42	Gliesmarode	20
BegegnungsZentrum Gliesmarode	20	Goldschmieden	81
BegegnungsZentrum Stadtpark	26	Gottesdienst/Andacht	23, 40, 46
Bewegung	56-73	Gymnastik	19, 29, 32, 40, 46, 51, 53, 56, 57
Bewegungsspiele	51, 56	H	
Bienrode	22	Handarbeiten	23, 29, 42, 45, 46, 49, 52, 81
Bingo	19, 27, 29, 39, 41, 42, 44, 45, 47, 49, 51, 52	Handwerken	49, 81
Boule	16, 38, 44, 49	Harxbüttel	51
Braunschweiger Journal	14	Heidberg	39
Braunschweiger Senioren-Rockchor	35	Hondelage	19
Brettspiele	20, 27, 41, 42, 45	I	
Bridge	31	Integrative Begegnung	27
Briefmarken	52	Internationale Folkloretänze	45
Broitzem	44	Internationale Treffen	27, 27, 47
Buchausleihe	20, 25, 28	Internet	14, 22, 77-80
C		Internet-Café 50plus	14
Canasta	20, 32, 53	J	
Computer, Internet und Technik	22, 29, 77-80	Jagdhornbläser	21
D		K	
Digitale Sprechstunde	79-80	Kaffeetrinken	19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 32, 36, 37, 38, 40, 41, 44, 45, 46, 47, 50, 51, 53, 81, 86
Diskussionsrunde	24, 26, 29, 30	Kartenspiele	19, 20, 27, 41, 42, 44, 45, 50
Domino	50	Kegeln	19, 44
Doppelkopf	20, 29	Kirche	23, 24, 26, 36, 40, 43, 46, 50, 51, 53
E		Kniffel	39
Ehrenamt	9-17, 79, 85	Kochen	27, 29, 32
Englisch	31		
Entspannungsübungen	51		
Erste Hilfe	73, 74		

Kralenriede	53	SIS-Seniorenpartner in School	15
Kreatives	82-84	Sitzgymnastik	22, 40, 41, 44, 51, 52, 57, 58
Kultur	17, 29, 36, 38, 42, 53, 84, 86	Sitztanz	57
Kultur trotz Demenz	17	Skat	16, 19, 20, 21, 22, 23, 32, 39, 41, 42, 44, 50, 51, 53
L			
Lamme	50	Skip-Bo	27, 39
Lehndorf	49	Smartphone	29
Leichtathletik	70	Soziales Engagement	27
Literatur	32, 34	Spazieren gehen	25, 37, 45, 46
M			
Malen	19, 26, 32, 49, 82-84	Spiele	25, 27, 28, 29, 29, 32, 39, 40, 44, 46, 47, 49, 50, 51, 53
Mandoline	84	Sprachen	29
Mascherode	41	Stadtspark	26
Meditation	32	Südstadt	41
Melverode	39	T	
Mensch-ärgere-Dich-nicht	19, 20, 44, 51, 53	Tagesfahrten	13, 19, 20, 22, 23, 24, 26, 27, 29, 34, 36, 37, 38, 39, 41, 44, 46, 47, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 99
Mittagstisch	48	Taichi	70
Mundharmonika	21	Tanzen	17, 22, 26, 39, 40, 41, 45, 48, 50, 71-72
Museum	17, 85	Theater	16, 34, 84
Musik/Musizieren	21, 22, 29, 35, 36, 84	Thune	51
N			
Nordic-Walking	21, 23, 33, 35, 44, 59	Timmerlah	44
P			
Parteien. politische	24, 38	Tischtennis	39
Philosophie	30	Trauerbegleitung	99
Pilates	67-68	V	
Prävention	98	Veltenhof	51
Q			
Qi Gong	68	Volkmarode	19
Querum	21, 23	Vorträge	19, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 34, 37, 38, 40, 41, 42, 44, 46, 47, 49, 50, 51, 52, 53, 54
R			
Radio Okerwelle	15	W	
Reiseteam	13	Waggum	23
Rente	9, 37, 52, 54	Walking	33, 35, 39, 59
Rommé	19, 20, 23, 29, 39, 41, 49, 51, 53	Wandern	22, 30, 37, 38, 39, 44, 53, 54
Rummikub	19, 26, 28, 29, 51, 53	Wassergymnastik	53, 60, 61
Rüningen	44	Wassersport	59, 60
S			
Schach	20, 26, 33	Wenden	51
Schapen	19	Werkstatt	16, 49, 81
Schwimmen	53	Weststadt	42, 43
Secondhand	45	Wirbelsäulengymnastik	62-64
Selbstverteidigung	70	Wunschgroßeltern	16, 45, 46
Senioren helfen Senioren	16	Y	
Seniorenbüro	9	Yoga	19, 65-67
Seniorenrat	13		
Singen	19, 23, 26, 31, 33, 35, 36, 44, 46, 48, 49, 51, 52		

Partner, die mit ihrer Anzeige zur Erstellung dieser Broschüre beigetragen haben

Auf den Umschlagseiten

AWO.....	U2
Friedwald Ribbesbüttel.....	U3
Dorea Familie.....	U4

Baugenossenschaft ›Wiederaufbau‹ eG.....	1
Seniorenzentrum Braunschweig GmbH.....	2
BBG Senioren-Residenzen.....	7
Stiftung St. Thomaehof.....	8
Städtisches Museum Braunschweig.....	19
arbor Bestattungen.....	24
Braunschweiger Taxenzentrale.....	26, 38
Görge Discount GmbH.....	40, 44
Verkehrsübungsplatz Braunschweig Waggum.....	41
Sozialwerk Gemeinsam für Braunschweig e.V.	43
Team Ziemann Services.....	47
Caritasverband Braunschweig e.V.....	50
Braunschweiger Taxenzentrale.....	51
oeding print.....	55

hm medien
Richard Miklas

layout & marketing

Zeitungen Broschüren Chroniken Festschriften

Durchblick
Online
www.durchblick-online.de



Hagenmarkt 12 38100 Braunschweig 0531 16442 info@hm-medien.de 0151 11984310 www.hm-medien.de

Konzept und Betreuung

hm medien Richard Miklas
 Hagenmarkt 12
 38100 Braunschweig
 0531 16 442 | 0151 119 84 310
 info@hm-medien.de
 www.hm-medien.de

**16. Auflage, Ausgabe 2022/23****Redaktion**

Stadt Braunschweig Seniorenbüro
 Andreas Kern, Sabine Pecia, Lee McQuade,

Herausgeber

hm medien Richard Miklas
 Hagenmarkt 12
 38100 Braunschweig
 0531 164 42 | 0151 11984310
 info@hm-medien.de
 www.hm-medien.de

**In Zusammenarbeit mit der Stadt****Braunschweig**

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

verantwortlich für Werbung:

hm medien Richard Miklas
 Hagenmarkt 12, 38100 Braunschweig
 0531 164 42

Layout | Satz:

Heidemarie Miklas

Druck:

oeding print GmbH
 Erzberg 45, 38126 Braunschweig

**Titelseite:**

Stadt Braunschweig, Seniorenbüro

Gültigkeit:

Juli 2022 bis Juni 2023
 Die Broschüre erscheint jährlich im Juni.

Auflage:

10:000 Exemplare

Die nächste Ausgabe erscheint im Juni 2023 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.

Stadt Braunschweig, Seniorenbüro
Kleine Burg 14, 38100 Braunschweig
Sprechzeiten:

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

E-Mail: seniorenbuero@braunschweig.de
Internet: www.braunschweig.de/senioren
Fax: 0531 470 -29 51

Ansprechpartner Seniorenkreise:

Lee McQuade 0531 470 -82 07

Redaktionsschluss für die Ausgabe 2023/2024
ist der **15. Februar 2023.**

Ansprechpartner Freizeitgruppen/Initiativen und Bildungsangebote:

Andreas Kern 0531 470 -33 41

Wichtige Telefonnummern

Polizei 110
Feuerwehr 112

Krankentransport – Rettungsleitstelle 19 222
Apothekennotdienst, Ärztlicher
Notfalldienst 0800 00 28 33
Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117*
Giftnotruf 0551 192 40

Entstörungsdienst für Strom, Wasser,
Wärme BS/Netz 0531 383 -24 44
Entstörungsdienst für Erdgas
BS/Netz 0531 33 10 90

Telefonseelsorge 0800 111 0 111*
0800 111 0 222*

Verbraucherzentrale
Niedersachsen 0511 911 96-0
Braunschweig 0531 123 11 30

*kostenfreie Servicenummer

Inhalt einer Notfallmeldung:

- Wo geschah es?
- Was ist passiert?
- Wie viele Personen sind betroffen?
- Welche Verletzungen liegen vor?
- Warten auf Rückfragen!

RUHEWALD

RITTERGUT RIBBESBÜTTEL



EIN ORT DER RUHE & GEBORGENHEIT

Individuelle Bestattungen im Schutze eines 200 Jahre alten Laubwaldes

NATURNAH & WÜRDEVOLL

Nur 20 km vom Zentrum Braunschweigs entfernt bieten wir individuell gestaltete Beisetzungen inmitten eines naturbelassenen Waldes an – unabhängig von Konfession und Herkunft.

Vielfältige Waldbilder und eine hohe Anzahl an Pflanzen- und Tierarten machen den Ruhewald zu einem ganz besonderen Ort.

Wählen Sie den Ort Ihrer letzten Ruhe bereits zu Lebzeiten gemeinsam mit Ihren Liebsten aus. Lernen Sie unseren Ruhewald bei einem Spaziergang oder einer Waldführung kennen.

Vom Hauptbahnhof Braunschweig fährt stündlich ein Zug bis zum Bahnhof Rötgesbüttel. Dieser ist 2 km vom Ruhewald entfernt. Unser Andachtsplatz mit Bänken ist barrierefrei erreichbar.



Das eigene Zuhause zu verlassen ist schwer. Wenn dies nötig wird, sind wir für Sie da:

- 171 attraktive Wohnungen im Bereich des Betreuten Wohnens
- Unser hauseigener ambulanter Pflegedienst betreut Sie kompetent in allen Pflegegraden.
- Gerne können Sie Ihre eigenen Möbel mitbringen und es sich gemütlich machen.
- Bei uns gib es ein breit gefächertes Freizeit- und Veranstaltungsangebot
- Es erwarten Sie jeden Tag abwechslungsreiche Wahlmenüs aus unserer hauseigenen Küche – selbstverständlich auch für Ihre Gäste!
- Falls Ihr Pflegebedarf steigt, finden Sie bei uns 39 stationäre Pflegeplätze, vorwiegend in Einzelzimmern mit Bad
- Verhinderungs- und Kurzzeitpflegeplätze

Besuchen Sie uns unverbindlich. Wir führen Sie durch unsere komfortable Einrichtung und beraten Sie gerne! Auch ein Probewohnen ist bei uns möglich.