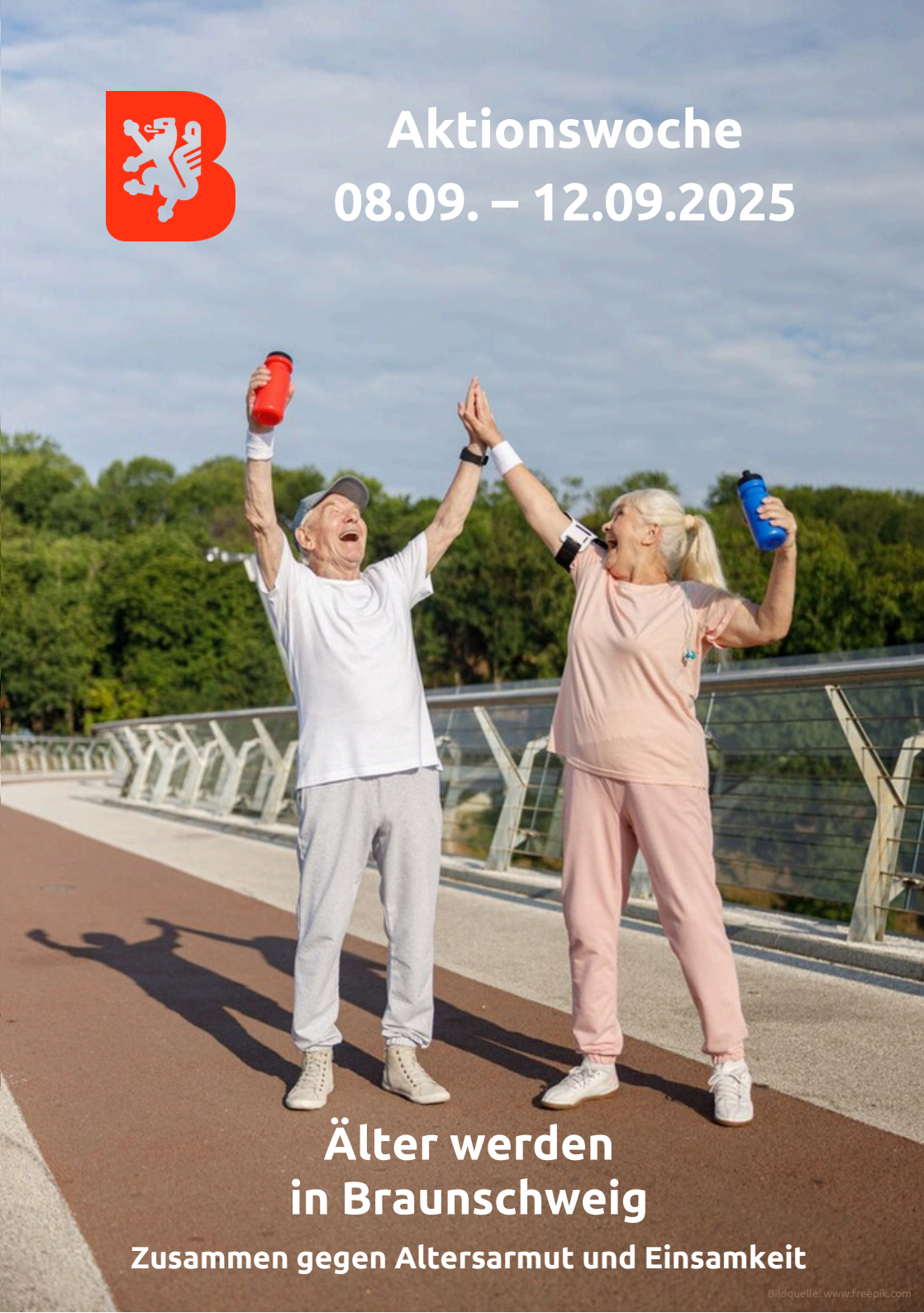
# Aktionswoche
# 08.09. – 12.09.2025



# Älter werden in Braunschweig

## Zusammen gegen Altersarmut und Einsamkeit

Bildquelle: www.freepik.com

## Grußwort

Liebe Braunschweigerinnen
und Braunschweiger,

herzlich willkommen zur **Aktionswoche – “Älter werden in Braunschweig“!**

Die Aktionswoche findet das erste Mal in dieser Form in Braunschweig statt. Das vielfältige Programm umfasst Themen wie Mobilität, Gesundheit, Ernährung, Wohnen, Kultur und Teilhabe.

Von informativen Vorträgen über Bewegungsangebote bis hin zu geselligem Beisammensein – unser Ziel ist es, Angebote sichtbar zu machen, Informationen zu geben, den Austausch zu fördern und somit das Miteinander zu stärken.

Ältere Menschen sind in unserer Gesellschaft wertvolle Mitglieder, die durch ihre Erfahrungen und Lebensgeschichten das Miteinander bereichern. Gleichzeitig sehen wir auch, dass wir mit Herausforderungen wie Altersarmut und Einsamkeit konfrontiert sind.

Mit der Aktionswoche wollen wir einen Weg finden, gemeinsam diesen Herausforderungen zu begegnen.

Nutzen Sie die Chance, neue Themen und Orte zu entdecken und Braunschweig und die vielfältigen engagierten Akteure, Vereine, Verbände und Träger kennenzulernen.

Ich danke allen Initiativen, Ehrenamtlichen und Organisationen, die diese Aktionswoche ermöglichen. Gemeinsam wollen wir eine Stadt gestalten, in der ältere Menschen nicht nur gut versorgt sind, sondern auch aktiv am gesellschaftlichen Leben teilhaben können, sich wohlfühlen und unterstützt werden.

Sie sind herzlich eingeladen, aktiv an den Angeboten teilzunehmen!

Herzliche Grüße

Dr. Christina Rentzsch
Sozialdezernentin

# Veranstaltungen auf einen Blick


| Montag, 08.09.2025 | Seite |
|---|---|
| Niedersachsen-Forum Alter und Zukunft 2025 | 14 |



| Dienstag, 09.09.2025 | Seite |
|---|---|
| Gemeinsames Frühstück | 18 |
| Offener Treff mit Café | 18 |
| Kulturfrühstück für jung und alt | 19 |
| *Vortrag* Wenn die Rente nicht mehr reicht | 19 |
| Rehasport (sitzend) | 20 |
| „Nordic-Walking“ im Prinzenpark | 20 |
| Klimaspaziergang: Was macht das Klima mit unserer Gesundheit und wie können wir uns schützen? | 21 |

# Veranstaltungen auf einen Blick


| Dienstag, 09.09.2025 | Seite |
|---|---|
| Hilfe zur Selbsthilfe | 22 |
| Fit im Alter durch Seniorensport | 22 |
| *Vortrag* Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung | 23 |
| *Vortrag* Strom- und Gasanbieterwechsel | 24 |
| *Geselliges Treffen* Mittagstisch im Service Wohnen in Broitzem | 25 |
| „Offenes Wohnzimmer“ | 26 |
| Gesellige Runde der Karten- und Brettspieler:innen | 27 |
| *Vortrag* Versicherungsschutz im Alter | 28 |
| Besuch bei der Kräuterfee | 28 |
| Unterwegs mit der Rikscha | 29 |
| Museumsbesuch Landesmuseum Hinter Ägidien und Herzog Anton Ulrich-Museum | 30 |

## Veranstaltungen auf einen Blick

| Mittwoch, 10.09.2025 | Seite |
|---|---|
| Offener Treff mit Café | 32 |
| Yoga auf dem Stuhl | 32 |
| Senioren-Frühstück | 33 |
| *Vortrag* Kulturschlüssel | 33 |
| Die Wohnpflegegemeinschaft öffnet ihre Türen | 34 |
| Möchten Sie sich über unser Angebot informieren? | 34 |
| Tag der offenen Tür im Seniorenbüro | 35 |
| Spielerunde “Die Glücksquelle” | 35 |
| Bingo | 36 |
| Digitale Teilhabe | 37 |
| *Vortrag* Kultur und Freizeit – kostenlos oder mit wenig Geld dabei sein | 38 |
| *Vortrag* Wenn die Rente nicht mehr reicht | 39 |
| Aktion Leihbuch | 39 |

# Veranstaltungen auf einen Blick


| Mittwoch, 10.09.2025 | Seite |
|---|---|
| *Fotovortrag* Orte der Begegnung in Braunschweig | 40 |
| *Informationsveranstaltung* Gut leben und wohnen im Alter – trotz kleiner Rente | 41 |
| Seniorentreffpunkt | 42 |
| Lesung für Frauen mit Kaffee, Tee und Kuchen | 42 |
| Wohnen im Alter bei der Nibelungen-Wohnbau-GmbH Braunschweig | 43 |
| Gesundheitsfest | 43 |
| Walking-Gruppe | 44 |
| Bürgersingen – Mitsingen, mitsummen, mitmachen | 44 |
| Lindy Hop im Inselwallpark | 45 |
| Zeit-Lupe | 45 |
| Unterwegs mit der Rikscha | 46 |
| Museumsbesuch Landesmuseum Hinter Ägidien und Herzog Anton Ulrich-Museum | 47 |

## Veranstaltungen auf einen Blick


| Donnerstag, 11.09.2025 | Seite |
|---|---|
| Offener Treff mit Café | 50 |
| Fit in jedem Alter | 51 |
| Tanzen & Bewegung am Westbahnhof für Frauen | 51 |
| *Vortrag* Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung | 52 |
| “Mental stark durch den Park” – Gedächtnisspaziergang | 53 |
| Monatlicher Quartiers-Spaziergang | 54 |
| Spaziergang auf dem Ringgleis – Begegnung mit Bewegung | 55 |
| Qigong am Löwenwall | 55 |
| *Vortrag* Heimaufnahme – was nun? | 56 |
| Gemeinsamer Spaziergang durchs Quartier | 56 |
| DRK Wohnberatung | 57 |
| Offene Sprechzeit zum Thema Wohngeld | 58 |

# Veranstaltungen auf einen Blick


| Donnerstag, 11.09.2025 | Seite |
|---|---|
| Gemeinsam Spaß bei Skat | 59 |
| *Informationsveranstaltung* Gut leben und wohnen im Alter – trotz kleiner Rente | 60 |
| Spazierengehen in Lehndorf | 61 |
| Yoga für Menschen 60 plus aus aller Welt | 61 |
| Offener Café-Nachmittag | 62 |
| Gemüsegespräche | 62 |
| Offener Hof mit Informationsveranstaltung "Wohnen im Quartier" und Basar | 63 |
| Offener Trialog – Mein Leben & ich | 63 |
| Würfelgleis – Spieletreff für jung & alt | 64 |
| Spieleabend | 64 |
| Museumsbesuch Landesmuseum Hinter Ägidien und Herzog Anton Ulrich-Museum | 65 |

## Veranstaltungen auf einen Blick


| Freitag, 12.09.2025 | Seite |
|---|---|
| Offener Treff mit Café | 68 |
| Schuldnerberatung | 68 |
| Digitale Teilhabe | 69 |
| Nordic-Walking im Park | 70 |
| Rehasport im Sitzen | 70 |
| Tag der offenen Tür Sulzbacher Str. 49 in Lehndorf | 71+75 |
| Calisthenics für Senioren im Bürgerpark | 72 |
| Kochkultur | 73 |
| *Fotovortrag* Orte der Begegnung in Braunschweig | 74 |
| „Offenes Wohnzimmer“ | 74 |
| *Vortrag* Altersarmut | 76 |
| Bastel-Spaß | 76 |
| Museumsbesuch Landesmuseum Hinter Ägidien und Herzog Anton Ulrich-Museum | 77 |

# Notizen – meine Wunschveranstaltungen

## Legende

**Sport & Bewegung**

**Ernährung**

**Information**

**Spiel & Spaß**

# Legende

**Wohnen**

**Singen**

**Veranstaltung im Freien**

**Geselligkeit**

# Montag
# 08.09.2025

**Montag, 08.09.2025**

# Niedersachsen-Forum Alter und Zukunft 2025

## Altersarmut mitdenken
## Verantwortung gemeinsam tragen
## Zukunft aktiv gestalten

**8. September 2025**
**westand Event & Kultur**
**Westbahnhof 13**
**38118 Braunschweig**

**10:00 – 16:30 Uhr**

Das Niedersachsen-Forum Alter und Zukunft wird seit 1992 im Auftrag des Niedersächsischen Sozial-ministeriums einmal jährlich als Tages-Veranstaltung durchgeführt.

Die Veranstaltung findet jeweils in Kooperation mit einer niedersächsischen Kommune statt.

**Montag, 08.09.2025**

# Niedersachsen-Forum Alter und Zukunft 2025

## Altersarmut mitdenken
## Verantwortung gemeinsam tragen
## Zukunft aktiv gestalten

Die Stadt Braunschweig widmet sich 2025 dem Thema „Altersarmut mitdenken – Verantwortung gemeinsam tragen – Zukunft aktiv gestalten“ und bringt Expert:innen, Praktiker:innen und interessierte Bürger:innen zusammen, um gemeinsam Strategien und Handlungsoptionen zu entwickeln.

Es werden Ursachen und Folgen von Altersarmut beleuchtet sowie sozial innovative Lösungsansätze präsentiert. Das Niedersachsen-Forum bietet eine Plattform für Austausch und neue Ideen.

**Montag, 08.09.2025**

# Niedersachsen-Forum Alter und Zukunft 2025

**Unser Ziel: Ein würdevolles Leben im Alter für alle.**

Das Niedersachsen-Forum richtet sich in erster Linie an Fachkräfte.
Interessierte Seniorinnen und Senioren sind willkommen.
Aufgrund einer begrenzten Platzzahl wird um Anmeldung gebeten.

Weitere Informationen und Anmeldung hier:

Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung

Stadt Braunschweig

LINGA Landesinitiative Niedersachsen Generationengerechter Alltag

Landesagentur Generationendialog Niedersachsen

LVGAFS Niedersachsen Bremen e. V.

# Dienstag
# 09.09.2025

# Dienstag, 09.09.2025

## Gemeinsames Frühstück

Wir wollen gemeinsam frühstücken, es uns gutgehen lassen, genießen, miteinander reden, Aktuelles und Zeitloses an- und besprechen, einander zuhören, uns mit Neuem auseinandersetzen, Kontakte knüpfen und neue Menschen kennenlernen.

09.09.2025
09:00 – 12:00 Uhr
Begegnungsstätte Gliesmarode
Am Soolanger 2, 38104 BS

Gliesmarode

Veranstalter: SoVD-Beratungszentrum BS
(Sozialverband Deutschland e. V.)
Hinweis: Eine Spende ist erwünscht, aber nicht verpflichtend.

## Offener Treff mit Café

09.09.2025
09:00 – 18:00 Uhr
Mütterzentrum
Hugo-Luther-Str. 60 A, 38118 BS

Westlicher Ring

Veranstalter: Mütterzentrum Braunschweig e. V.
Hinweis: -

## Dienstag, 09.09.2025

### Kulturfrühstück für jung und alt

Was kann es Schöneres geben, als miteinander ins Gespräch zu kommen? Eine Tasse dampfender Kaffee, Tee und garantiert knusprige Brötchen sind vorhanden. Jeder bringt noch eine Kleinigkeit mit. So zaubern wir ein tolles Frühstück.

09.09.2025
09:30 – 12:00 Uhr
Quartier:HAUS
Ligusterweg 22, 38112 BS

Schwarzer Berg

Veranstalter: Nachbarschaftszentrum Schwarzer Berg
Hinweis: Dieses Angebot findet wöchentlich statt. Eine Spende in Form eines Frühstücksbeitrags ist erwünscht, aber nicht verpflichtend.

### *Vortrag*
### Wenn die Rente nicht reicht

Wir informieren über Sparpotenziale und Unterstützungsmöglichkeiten.

09.09.2025
10:00 – 11:00 Uhr
Seniorenbüro
Kleine Burg 14, 38100 BS

Innenstadt

Veranstalter: Seniorenbüro, Stadt Braunschweig
Hinweis: -

# Dienstag, 09.09.2025

## Rehasport (sitzend)

Schnupperstunde

Weststadt

09.09.2025
10:00 – 11:00 Uhr
Service Wohnen Weststadt
Ilmenaustr. 2, 38120 BS

Veranstalter: ambet e. V.
Hinweis: Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

## Nordic-Walking im Prinzenpark

Nordic Walking ist ein Sport für alle, ein idealer Sport um Ausdauer zu trainieren und damit viel Gutes für Herz, Kreislauf sowie Muskeln und Gelenke zu tun. Dieser Sport fördert die Gesundheit durch moderates Training in der Natur und stärkt sowohl den Unter- als auch Oberkörper.

Östlicher Ring

09.09.2025
10:00 – 11:00 Uhr
am Schützenheim im Polizeistadion
Georg-Westermann-Allee 36, 38104 BS

Veranstalter: Polizeisportverein (PSV) Braunschweig e. V.
Hinweis: Bitte leichte Kleidung, geeignete Schuhe, etwas zu trinken und möglichst eigene NW-Stöcke mitbringen (Leihstöcke sind begrenzt verfügbar).

## Dienstag, 09.09.2025

### Klimaspaziergang: Was macht das Klima mit unserer Gesundheit und wie können wir uns schützen?

Bei einem Rundgang in der Innenstadt berichten wir an verschiedenen Stationen, wie der Klimawandel sich auf die Gesundheit auswirken kann und was Sie tun können, um sich bestmöglich vor Klimakrisenfolgen zu schützen.

Innenstadt

09.09.2025
10:00 Uhr
Vor der Treppe der Stadtbibliothek
Schlossplatz 2, 38100 BS

Veranstalter: Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Braunschweig-Salzgitter e. V.
Hinweis: Bei Regen fällt der Klimaspaziergang aus.
Informationen: DRK-Quartiersentwicklung Mitte-Ost
quartier-mitte-ost@drkbssz.de
Tel.: 05 31 - 70 21 69 00

## Dienstag, 09.09.2025

### Hilfe zur Selbsthilfe

Hilfe zur Selbsthilfe in unserer Werkstatt. Mit viel ehrenamtlichem Engagement geben wir unser Wissen weiter und unterstützen gern.

09.09.2025
10:00 – 13:00 Uhr
AntiRost e. V.
Kramerstraße 9 A, 38122 BS

Westlicher Ring

Veranstalter: AntiRost e. V.
Hinweis: -

### Fit im Alter durch Seniorensport

Wir bewegen unseren Körper im Stehen! Bitte lockere Kleidung und feste Schuhe anziehen.

09.09.2025
10:30 – 11:30 Uhr
“Caritasse“
Gerastr. 1, 38124 BS

Heidberg

Veranstalter: Caritasverband Braunschweig e. V.
Hinweis: Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, Anmeldungen unter: 0531 26 26 66

## Dienstag, 09.09.2025

*Vortrag*

### Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung

Die Grundsicherung ist eine staatliche Sozialleistung in Deutschland, die Menschen finanziell unterstützt, wenn sie ihren Lebensunterhalt nicht aus eigenem Einkommen oder Vermögen bestreiten können. Sie dient dazu, ein Existenzminimum sicherzustellen und Armut zu vermeiden.

Wenn Sie das Rentenalter erreicht haben oder dauerhaft nicht mehr arbeiten können und Ihr Einkommen oder Vermögen nicht ausreicht, können Sie unter bestimmten Voraussetzungen Grundsicherung erhalten.

09.09.2025
11:00 – 12:00 Uhr
Seniorenbüro
Kleine Burg 14, 38100 BS

Innenstadt

Veranstalter: Soziale Sicherung, Stadt Braunschweig
Hinweis: -

## Dienstag, 09.09.2025

*Vortrag*

### Strom- und Gasanbieterwechsel

Lohnt sich ein Wechsel? Was muss man bei einem Anbieterwechsel beachten? Energieberaterin Brigitte Holst erklärt, wie es geht. Im Anschluss findet eine 15-minütige Fragerunde statt.

09.09.2025
12:00 – 12:45 Uhr
Seniorenbüro
Kleine Burg 14, 38100 BS

Innenstadt

Veranstalter: Verbraucherzentrale Niedersachsen e. V.
Hinweis: -

## Dienstag, 09.09.2025

### *Geselliges Treffen* Mittagstisch im Service Wohnen in Broitzem

Gemeinsam schmeckt es besser! Deshalb bieten wir Ihnen ein frisch zubereitetes Menü von unserem Essen auf Rädern zu einem vergünstigten Sonderpreis an. In entspannter Atmosphäre haben Sie die Gelegenheit, sich mit anderen Gästen auszutauschen und nette Kontakte zu knüpfen. Begleitet wird die Veranstaltung von engagierten Mitarbeitenden des Paritätischen Braunschweig. Sie stehen Ihnen gern zur Seite und sind offen für Fragen. Informationen inklusive! Ganz nebenbei erhalten Sie interessante Einblicke in unsere Arbeit und unsere Angebote. Wir stellen Ihnen Infomaterial zum Mitnehmen zur Verfügung, unter anderem zum Thema „Gut und sicher Wohnen im Alter – trotz kleiner Rente“.

Matjesfilet nach „Hausfrauen Art“ & Dessert – 8,60 Euro

Broitzem

09.09.2025

12:00 – 13:00 Uhr

Gemeinschaftsraum im 1. OG
über der Arztpraxis
Helene-Künne-Allee 4, 38122 BS

Veranstalter: Paritätischer Braunschweig

Hinweis: Eine Anmeldung ist erforderlich!
Kontakt: 0531 48079-37
Mail: EaR@paritaetischer-bs.de
Homepage: www.paritaetischer-bs.de

## Dienstag, 09.09.2025

### „Offenes Wohnzimmer”

Informationen über Veranstaltungen und Angebote für Seniorinnen und Senioren mit Kaffee und Waffeln.

Heidberg

09.09.2025
13:00 – 15:00 Uhr
AWO-Nachbarschaftsladen
Erfurtplatz 3, 38124 BS

Veranstalter: AWO Nachbarschaftsladen Heidberg
Hinweis: -

### Tipp

**Empfohlen sind 1,5 – 2 Liter Flüssigkeitsaufnahme täglich.**

**Als optimale Getränke gelten Wasser, Kräutertees und Fruchtschorlen.**

## Dienstag, 09.09.2025

### Gesellige Runde der Karten- und Brettspieler:innen

Freude an Gesellschaftsspielen und mit netten Menschen gemütlich zusammensitzen! Wir trinken zunächst gemeinsam Kaffee, anschließend spielen wir bspw. Doppelkopf, Canasta, Rommé und Skat oder Mensch-ärgere-dich-nicht. Da wir an mehreren Tischen spielen, ist es jederzeit möglich, neu einzusteigen. Die gemeinsamen fröhlichen Spielenachmittage werden durch gesellige Feiern und Tagesfahrten erweitert.

09.09.2025
14:00 – 18:00 Uhr
Begegnungsstätte Gliesmarode
Am Soolanger 2, 38104 BS

Gliesmarode

Veranstalter: SoVD-Beratungszentrum Braunschweig (Sozialverband Deutschland e. V.)

Hinweis: Dieses Angebot findet wöchentlich statt.

# Dienstag, 09.09.2025

## *Vortrag* Versicherungsschutz im Alter

Welche Versicherungen benötige ich im Ruhestand, welche sind überflüssig? Was mache ich mit meiner alten Lebensversicherung? Muss ich meine private Haftpflichtversicherung aktualisieren? Benötige ich eine Senioren-Unfallversicherung? Versicherungsexperte Maximilian Gehr erläutert die wichtigsten Versicherungen.

09.09.2025
14:30 – 16:00 Uhr
Seniorenbüro
Kleine Burg 14, 38100 BS

Innenstadt

Veranstalter: Verbraucherzentrale Niedersachsen e. V.
Hinweis: -

## Besuch bei der Kräuterfee

Verschiedene Kräuter aus dem Garten zum Probieren und Mitnehmen.

09.09.2025
14:30 – 16:30 Uhr
Eingang Jenastieg im EKZ Heidberg
Wittenbergstr. 5, 38124 BS

Heidberg

Veranstalter: Nachbarschaftshilfe BS-Süd
Hinweis: -

## Dienstag, 09.09.2025

### Unterwegs mit der Rikscha

Das Projekt “Radeln ohne Alter” der Bürgerstiftung Braunschweig bringt Senior:innen raus an die frische Luft. Ehrenamtliche Pilot:innen radeln Sie in roten E-Rikschas durch unsere Stadt. Mittlerweile stehen in 12 Seniorenheimen Rikschas für Touren bereit. Auch ältere Menschen, die in den eigenen vier Wänden wohnen, können in den Genuss einer Ausfahrt kommen.

Wir fahren Sie am 09.09. und 10.09.2025 auch gerne zu einer der im Programmheft aufgeführten Veranstaltungen.

09.09.2025
ganztägig
Sie werden abgeholt

Braunschweig

Veranstalter: Bürgerstiftung Braunschweig
Hinweis: Anmeldung zwingend erforderlich bei Wolfgang Jahns Tel.: 0177 86 47 321

## Dienstag, 09.09.2025

### Museumsbesuch Landesmuseum Hinter Ägidien und Herzog Anton Ulrich-Museum

Ein begrenztes Freikartenkontingent steht zur Verfügung. Bei Interesse erfragen bei Kulturschlüssel Tel.: 0531 37959971 bzw. per Mail info@kulturschluessel-bs.de

Sollten Sie eine Begleitung für den Museumsbesuch benötigen, teilen Sie es gern den Mitarbeiter:innen des Kulturschlüssels mit, Ihnen wird durch eine ehrenamtliche Unterstützung geholfen und Sie werden beim Besuch des Museums begleitet.

Innenstadt

09.09.2025
Öffnungszeiten der Museen
Hinter Ägidien und
Museumstr. 1
38100 BS

Veranstalter: Behindertenbeirat Braunschweig e. V.
Hinweis: -

# Mittwoch
# 10.09.2025

## Mittwoch, 10.09.2025

### Offener Treff mit Café

10.09.2025
09:00 – 18:00 Uhr
Mütterzentrum
Hugo-Luther-Str. 60 A, 38118 BS

Westlicher Ring

Veranstalter: Mütterzentrum Braunschweig e. V.
Hinweis: -

### Yoga auf dem Stuhl

In einem angemessenen Maß etwas für die Mobilisierung des Körpers und das allgemeine Wohlbefinden tun – das kann mit Yoga bis ins hohe Alter erreicht werden. Auch wenn Yoga auf dem Stuhl praktiziert wird, entfaltet es seine volle Wirkung!

09.09.2025
09:30 – 11:00 Uhr
Begegnungsstätte Gliesmarode
Am Soolanger 2, 38104 BS

Gliesmarode

Veranstalter: SoVD-Beratungszentrum Braunschweig
(Sozialverband Deutschland e. V.)
Hinweis: Dieses Angebot findet wöchentlich statt.

## Mittwoch, 10.09.2025

### Senioren-Frühstück

10.09.2025
09:30 – 11:30 Uhr
KuFa Haus „Bistro“
Westbahnhof 13, 38118 BS

Westlicher Ring

Veranstalter: POLDEH e. V. Braunschweig
Hinweis: Dieses Angebot findet wöchentlich statt.

### *Vortrag*
### Kulturschlüssel

Der Kulturschlüssel Braunschweig stellt sich vor: Als inklusives Projekt möchte der Kulturschlüssel Teilhabe bei dem Besuch von Veranstaltungen in den Bereichen Kunst, Sport und Kultur ermöglichen.

10.09.2025
10:00 – 11:00 Uhr
Seniorenbüro
Kleine Burg 14, 38100 BS

Innenstadt

Veranstalter: Behindertenbeirat Braunschweig e. V.
Hinweis: -

## Mittwoch, 10.09.2025

### Die Wohnpflegegemeinschaft öffnet ihre Türen

Westlicher Ring

10.09.2025
10:00 – 12:00 Uhr
Wohn-Pflegegemeinschaft am Alsterplatz
Alsterplatz 1 E, 38120 BS

Veranstalter: ambet e. V.
Hinweis: -

### Möchten Sie sich über unser Angebot informieren?

Hilfe zur Selbsthilfe in unserer Werkstatt. Mit viel ehrenamtlichem Engagement geben wir unser Wissen weiter und unterstützen gern. Unsere Türen sind für Sie geöffnet:

Westlicher Ring

10.09.2025
10:00 – 13:00 Uhr
AntiRost e. V.
Kramerstraße 9 A, 38122 BS

Veranstalter: AntiRost Braunschweig e. V.
Hinweis: -

## Mittwoch, 10.09.2025

### Tag der offenen Tür im Seniorenbüro

Kommen Sie mit uns Gespräch, lernen Sie das Seniorenbüro kennen und erhalten Sie interessante Informationen.

10.09.2025
10:00 – 16:00 Uhr
Seniorenbüro
Kleine Burg 14, 38100 BS

Innenstadt

Veranstalter: Seniorenbüro, Stadt Braunschweig
Hinweis: -

### Spielerunde „Die Glücksquelle“

Wir laden herzlich zu einer Spielerunde in unserem neuen Projekt Glücksquelle ein. In entspannter Atmosphäre stellen wir die Angebote der Glücksquelle vor und kommen beim gemeinsamen Spiel miteinander in Kontakt. Für Kaffee und eine kleine Stärkung ist gesorgt.

10.09.2025
ab 10:00 Uhr
Frankfurter Platz, Ecke Bergfeld
Bergfeldstr. 18
(Ecke Frankfurter Platz), 38122 BS

Westlicher Ring

Veranstalter: ambet e. V.
Hinweis: -

## Mittwoch, 10.09.2025

### Bingo

Kommen Sie vorbei und genießen Sie einen Vormittag bei Spiel und Spaß in geselliger Runde.

Siegfriedviertel

10.09.2025
10:30 – 11:30 Uhr
Nachbarschaftszentrum Siegfriedviertel
Mittelweg 52, 38106 BS

Veranstalter: Nachbarschaftszentrum Siegfriedviertel
Hinweis: Dieses Angebot findet wöchentlich statt.

## Mittwoch, 10.09.2025

### Digitale Teilhabe

- wir unterstützen Geräte auf Basis von Google, Apple, Microsoft sowie Linux-Systemen
- wir unterstützen beim Kauf eines Gerätes und Vertrages (in BS oder Internet) sowie der Einrichtung und Nutzung
- wir unterstützen beim Kauf eines Gerätes und Vertrages (in BS oder Internet) sowie der Einrichtung und Nutzung
- wir richten Online-Konten und Kunden-karten sowie notwendige Apps ein
- wir installieren jegliche Apps aus dem Appstore
- wir 'räumen' Geräte auf und entfernen schädliche oder überflüssige Apps / Einstellungen
- wir zeigen die Bedienung von Foto- und Video-Apps und deren Integration in Soziale Medien
- wir unterstützen beim Ausfüllen von Web-Formularen und Anträgen
- wir geben Beratung zu Sicherheit und Datenschutz

Bitte bringen Sie Ihre Geräte wie Handy, Tablet, Laptop mit.

10.09.2025

10:30 – 12:00 Uhr

Mütterzentrum
Hugo-Luther-Straße 60 A, 38118 BS

Westlicher Ring

Veranstalter: Mütterzentrum Braunschweig e. V.
Hinweis: Dieses Angebot findet wöchentlich statt.

## Mittwoch, 10.09.2025

*Vortrag*

### Kultur und Freizeit – kostenlos oder mit wenig Geld dabei sein

Wir stellen Ihnen verschiedene Möglichkeiten vor, wie Sie kostenlos oder mit sehr wenig Geld eine lebendige Freizeit verbringen und Kultur genießen können. Neben Angeboten verschiedener Kultur- und Freizeiteinrichtungen im Quartier (Innenstadt und Östliches Ringgebiet) geht es auch um selbstgestaltete Möglichkeiten. Ob Sie allein freie Zeit genießen oder mit Menschen (neu) in Kontakt sein möchten, es ist für alle etwas dabei.

10.09.2025
11:00 – 12:00 Uhr
Seniorenbüro
Kleine Burg 14, 38100 BS

Innenstadt

Veranstalter: Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Braunschweig-Salzgitter e. V.

Hinweis:
Informationen: DRK-Quartiersentwicklung Mitte-Ost
quartier-mitte-ost@drkbssz.de
Tel.: 0531 70 21 69 00

## Mittwoch, 10.09.2025

*Vortrag*

**Wenn die Rente nicht reicht**

Wir informieren über Sparpotenziale und Unterstützungsmöglichkeiten.

10.09.2025
12:00 – 13:00 Uhr
Seniorenbüro
Kleine Burg 14, 38100 BS

Innenstadt

Veranstalter: Seniorenbüro, Stadt Braunschweig
Hinweis: -

**Aktion Leihbuch**

Unsere Bibliothekarin wartet in unserer kleinen Leihbibliothek jeden Mittwoch um 13:00 Uhr auf Lesefreudige, die sich gerne Bücher ausleihen möchten oder über das Gelesene sprechen möchten. Das Ausleihen ist kostenlos und es können gerne auch Bücher neueren Datums vorbeigebracht werden.

10.09.2025
Uhrzeit: 13:00 – 14:00 Uhr
Begegnungsstätte und Nachbarschaftshilfe
Böcklerstr. 232, 38102 BS

Viewegs Garten - Bebelhof

Veranstalter: Caritasverband Braunschweig e. V.
Hinweis: Dieses Angebot findet wöchentlich statt.

## Mittwoch, 10.09.2025

***Fotovortrag***

### Orte der Begegnung in Braunschweig

Wir nehmen Sie mit auf eine Fotoreise durch die Orte der Begegnung in Braunschweig! Erfahren Sie, wie die Stadt Braunschweig im Rahmen der Altenhilfe den Besuch von Veranstaltungen, Einrichtungen der Geselligkeit und Unterhaltung sowie die Teilnahme an Kultur- und Bildungsangeboten (kostenfrei) ermöglicht.

10.09.2025
14:00 – 15:00 Uhr
Seniorenbüro
Kleine Burg 14, 38100 BS

Innenstadt

Veranstalter: Seniorenbüro, Stadt Braunschweig
Hinweis: -

## Mittwoch, 10.09.2025

***Informationsveranstaltung***
**Gut leben und wohnen im Alter – trotz kleiner Rente**

Rund um unterstützende Dienstleistungen für Seniorinnen, Senioren und Menschen mit Unterstützungsbedarf. Im Mittelpunkt stehen drei wichtige Angebote, die den Alltag erleichtern und mehr Sicherheit geben:

- **Service Wohnen**: Selbstständig leben – mit Unterstützung, wenn sie gebraucht wird. Wir stellen Wohnformen und Begleitangebote vor, die Sicherheit und Gemeinschaft bieten.
- **Hausnotruf**: Ein Knopfdruck genügt – und Hilfe ist unterwegs. Erfahren Sie, wie unser Hausnotrufsystem funktioniert und welche Leistungen enthalten sind.
- **Essen auf Rädern**: Frische, ausgewogene Mahlzeiten direkt nach Hause. Wir informieren über Auswahlmöglichkeiten, Lieferzeiten und besondere Kostformen.

Darüber hinaus geben wir einen Überblick über mögliche **finanzielle Unterstützung** durch Pflegekassen, Sozialhilfeträger oder andere Förderstellen. Günstig und barrierefrei Wohnen, Essen und Hilfe auf Knopfdruck erhalten? Nutzen Sie die Gelegenheit, sich persönlich zu informieren, Fragen zu stellen und mit uns ins Gespräch zu kommen. Auch Angehörige und Interessierte sind herzlich willkommen!

10.09.2025
14:30 – 15:30 Uhr
Wohnanlage Juliusstraße
Juliusstr. 2, 38118 BS

Westlicher Ring

Veranstalter: Paritätischer Braunschweig

Hinweis: Eintritt frei, Anmeldung nicht erforderlich.
Tel.: 0531 48079-10
Mail: paritaetische-dienste@paritaetischer-bs.de
Homepage: www.paritaetischer-bs.de

# Mittwoch, 10.09.2025

## Seniorentreffpunkt

Der Seniorentreffpunkt mit Kaffeetrinken findet jeden zweiten Mittwoch des Monats ab 15:00 Uhr statt.

Weststadt

10.09.2025
15:00 – 16:30 Uhr
in der Emmauskirche
Muldeweg 5, 38100 BS

Veranstalter: Ev.- Luth. Kirchgemeinde Weststadt
Hinweis: Dieses Angebot findet monatlich statt.

## Entspannte Lesung für Frauen mit Kaffee, Tee und Kuchen

Rukiye Cankiran liest aus ihren deutsch-türkischen Erzählungen „Bei Helga und Latife zu Tee und Kaffee“.

Innenstadt

10.09.2025
15:00 – 17:00 Uhr
Gleichstellungsreferat der Stadt
(3. OG mit Fahrstuhl)
Bohlweg 55, 38100 BS

Veranstalter: Gleichstellungsreferat,
Stadt Braunschweig
Hinweis: Begrenzte Plätze, Anmeldung unter
0531 470-4051 oder
gleichstellungsreferat@braunschweig.de

## Mittwoch, 10.09.2025

### Wohnen im Alter bei der Nibelungen-Wohnbau-GmbH Braunschweig

Die Nibelungen gibt Informationen rund um bezahlbaren Wohnraum.

Weststadt

10.09.2025
15:00 – 17:00 Uhr
Veranstaltungsraum des Cafés Zimtschnecke, ca. 30 m links vom Café Alsterplatz 1 D, 38120 BS

Veranstalter: Nibelungen-Wohnbau-GmbH Braunschweig
Hinweis: -

### Gesundheitsfest

Ein buntes Programm mit Aktionen und Informationen zum Thema Senior:innen und Gesundheit.

Westlicher Ring

10.09.2025
15:00 – 18:00 Uhr
Frankfurter Platz 38118 BS

Veranstalter: gemeinschaftliche Veranstaltung vieler Akteure des westlichen Ringgebietes
Hinweis: -

# Mittwoch, 10.09.2025

## Walking-Gruppe

10.09.2025
16:00 – 17:00 Uhr
Nachbarschaftszentrum Siegfriedviertel
Mittelweg 52, 38106 BS

Siefgfriedviertel

Veranstalter: Nachbarschaftszentrum Siegfriedviertel
Hinweis: Dieses Angebot findet wöchentlich statt.

## Bürgersingen – Mitsingen, mitsummen, mitmachen

Sangesfreudige Braunschweiger:innen sind zum gemeinsamen Singen auf den Magnikirchplatz eingeladen. Vor dem Singen lädt die Kirchgemeinde St. Magni ab 15:30 Uhr zum Vesperkaffee ein.

10.09.2025
17:15 – 18:00 Uhr
Magnikirchplatz, 38100 BS

Innenstadt

Veranstalter: Bürgerstiftung Braunschweig in Kooperation mit der ev.-luth. Kirchgemeinde St. Magni
Hinweis: Bei Regen in der Magnikirche.

## Mittwoch, 10.09.2025

### Lindy Hop im Inselwallpark

Ein beschwingter, energiegeladener Swingtanz aus den 1930er Jahren. Lindy Hop kann schnell, langsam, verrückt oder lässig getanzt werden. Egal, ob mit oder ohne Tanzerfahrung, egal ob Single oder zu zweit, alle sind willkommen!

10.09.2025
17:45 Uhr
Rondell
(Zugang „Torbogen“ über Inselwall)
Inselwallpark, 38100 BS

nördlicher Ring Innenstadt

Veranstalter: Brunswingt e. V.
Hinweis: Bitte bequeme Schuhe und etwas zu trinken mitbringen.

### Zeit-Lupe

Eine Diskussionsrunde in einfacher Sprache über aktuelle Themen.

10.09.2025
18:00 – 20:00 Uhr
Nachbarschaftszentrum Siegfriedviertel
Mittelweg 52, 38106 BS

Siefgfriedviertel

Veranstalter: Nachbarschaftszentrum Siegfriedviertel
Hinweis: Dieses Angebot findet wöchentlich statt.

## Mittwoch, 10.09.2025

### Unterwegs mit der Rikscha

Das Projekt “Radeln ohne Alter” der Bürgerstiftung Braunschweig bringt Senior:innen raus an die frische Luft. Ehrenamtliche Pilot:innen radeln Sie in roten E-Rikschas durch unsere Stadt. Mittlerweile stehen in 12 Seniorenheimen Rikschas für Touren bereit. Auch ältere Menschen, die in den eigenen vier Wänden wohnen, können in den Genuss einer Ausfahrt kommen.

Wir fahren Sie am 09.09. und 10.09.2025 auch gerne zu einer der im Programmheft aufgeführten Veranstaltungen.

10.09.2025
ganztägig
Sie werden abgeholt

Braunschweig

Veranstalter: Bürgerstiftung Braunschweig
Hinweis: Anmeldung zwingend erforderlich bei Wolfgang Jahns Tel.: 0177 86 47 321

## Mittwoch, 10.09.2025

### Museumsbesuch Landesmuseum Hinter Ägidien und Herzog Anton Ulrich-Museum

Ein begrenztes Freikartenkontingent steht zur Verfügung. Bei Interesse erfragen bei Kulturschlüssel Tel.: 0531 37959971 bzw. per Mail info@kulturschluessel-bs.de

Sollten Sie eine Begleitung für den Museumsbesuch benötigen, teilen Sie es gern den Mitarbeiter:innen des Kulturschlüssels mit, Ihnen wird durch eine ehrenamtliche Unterstützung geholfen und Sie werden beim Besuch des Museums begleitet.

Innenstadt

10.09.2025
Öffnungszeiten der Museen
Hinter Ägidien und
Museumstr. 1
38100 BS

Veranstalter: Behindertenbeirat Braunschweig e. V.
Hinweis: -

# Notizen – meine Wunschveranstaltungen

# Donnerstag
# 11.09.2025

## Donnerstag, 11.09.2025

### Offener Treff mit Café

Im Mittelpunkt des Mehrgenerationen-Hauses steht der Offene Treff – der Begegnungsraum, mit Café, unter anderem für ältere Menschen und für verschiedene Aktivitäten. Zu entspannen, versorgt zu sein, zu unterhalten und unterhalten zu werden sowie Spaß und ganz viel Raum für Engagement charakterisieren den Offenen Treff.

11.09.2025
09:00 – 18:00 Uhr
Mütterzentrum
Hugo-Luther-Straße 60 A, 38118 BS

Westlicher Ring

Veranstalter: Mütterzentrum Braunschweig e. V.
Hinweis: -

## Donnerstag, 11.09.2025

### Fit in jedem Alter

Ein gemeinsamer Spaziergang auf dem Ringgleis mit anschließendem Kaffeetrinken und Klönen.

11.09.2025
10:00 Uhr
ambet e. V.
Triftweg 73, 38114 BS

Westlicher Ring

Veranstalter: ambet e. V.
Hinweis: -

### Tanzen & Bewegung am Westbahnhof für Frauen

Mit Musik, Tanz und Bewegung wird nicht nur etwas für den Körper, sondern auch etwas für die Seele getan. Gemeinsam mit anderen Frauen kann Stress abgebaut und das Selbstbewusstsein gestärkt werden.

11.09.2025
10:00 Uhr
Grünfläche im Mehrgenerationenpark Westbahnhof zwischen Broitzemer Straße & Hugo-Luther-Str., 38114 BS

Westlicher Ring

Veranstalter: VfB Rot-Weiß Braunschweig von 1904 e V.
Hinweis: Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

## Donnerstag, 11.09.2025

***Vortrag***

### Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung

Die Grundsicherung ist eine staatliche Sozialleistung in Deutschland, die Menschen finanziell unterstützt, wenn sie ihren Lebensunterhalt nicht aus eigenem Einkommen oder Vermögen bestreiten können. Sie dient dazu, ein Existenzminimum sicherzustellen und Armut zu vermeiden. Wenn Sie das Rentenalter erreicht haben oder dauerhaft nicht mehr arbeiten können und Ihr Einkommen oder Vermögen nicht ausreicht, können Sie unter bestimmten Voraussetzungen Grundsicherung erhalten.

11.09.2025
10:00 – 11:00 Uhr
Seniorenbüro
Kleine Burg 14, 38100 BS

Innenstadt

Veranstalter: Soziale Sicherung, Stadt Braunschweig
Hinweis: -

## Donnerstag, 11.09.2025

### “Mental stark durch den Park” – Gedächtnisspaziergang

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 Gemeinschaft.

11.09.2025
10:00 – 11:00 Uhr
vor der Nachbarschaftshilfe Östliches Ringgebiet (Nord)
rechts neben dem Lokal “Heinrich” im Stadtpark
Jasperallee 42, 38102 BS

Östlicher Ring

Veranstalter: Nachbarschaftshilfe Östliches Ringgebiet (Nord) des Paritätischen Braunschweig

Hinweis: Eine Anmeldung ist erforderlich!

Iris Bruns und Christine Heerdegen
Tel.: 0531 340478
Mail: nbh@paritaetischer-bs.de
Homepage: www.paritaetischer-bs.de

## Donnerstag, 11.09.2025

### Monatlicher Quartiers-Spaziergang

Das Angebot im Vormittagsbereich möchte Menschen erreichen, die in Gemeinschaft durch unseren schönen Bürgerpark spazieren wollen. Dabei sollen unterschiedliche Ausflugsziele angesteuert werden. Unsere Spaziergängerinnen und Spaziergänger haben nach dem Ausflug noch die Möglichkeit, eine kurzweilige Zeit bei Kaffee oder Tee in unserem Café der Begegnungsstätte zu erleben.

11.09.2025
10:00 – 11:00 Uhr
Begegnungsstätte und Nachbarschaftshilfe
Böcklerstr. 232, 38102 BS

Viewegs Garten - Bebelhof

Veranstalter: Caritasverband Braunschweig e. V.
Hinweis:
jeden ersten Donnerstag im Monat um 10:00 Uhr.
Bitte um Anmeldung unter Tel.: 0531 75727

## Donnerstag, 11.09.2025

### Spaziergang auf dem Ringgleis – Begegnung mit Bewegung

Wir kommen zusammen, um gemeinsam spazieren zu gehen und ins Gespräch zu kommen.

11.09.2025
11:00 – 12:00 Uhr
Mütterzentrum
Hugo-Luther-Straße 60 A, 38118 BS

Westlicher Ring

Veranstalter: Mütterzentrum Braunschweig e. V.
Hinweis: Dieses Angebot findet wöchentlich statt.

### Qigong am Löwenwall

Eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Seele. Fließende und ruhige Bewegungen fördern die Gesundheit.

11.09.2025
11:00 Uhr
Grünfläche am Obelisken
Löwenwall, 38100 BS

Innenstadt

Veranstalter: MTV Braunschweig von 1847 e. V.
Hinweis: Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

## Donnerstag, 11.09.2025

***Vortrag***

**Heimaufnahme – was nun?**

Klärung von finanziellen Fragen rund um die Heimaufnahme.

Innenstadt

11.09.2025
11:30 – 13:30 Uhr
Seniorenbüro
Kleine Burg 14, 38100 BS

Veranstalter: Hilfe zur Pflege, Stadt Braunschweig
Hinweis: -

**Gemeinsamer Spaziergang durchs Quartier**

Wir treffen uns zu einem gemütlichen Spaziergang und kommen dabei ins Gespräch.

Heidberg

11.09.2025
13:30 – 14:30 Uhr
Betreutes Wohnen
Gerastraße 1, 38124 BS

Veranstalter: Caritasverband Braunschweig e. V.
Hinweis: Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Anmeldungen unter Tel.: 0531 26 26 66

## Donnerstag, 11.09.2025

### DRK Wohnberatung

Die Badewanne zu hoch, die Stufe nicht zu sehen… Gutes Wohnen ist eine wichtige Voraussetzung, um zuversichtlich in die Zukunft schauen zu können. Steigende Kosten für Wohnen werden für immer mehr Menschen zum Problem. Bezahlbare, geeignete Wohnungen sind Mangelware. Die Frage, wie die eigene Wohnsituation im Alter sein wird, beschäftigt viele. Die DRK-Wohnberatung bietet im Auftrag der Stadt Braunschweig für alle Braunschweiger Bewohner:innen kostenlose Beratungen zur Anpassung der eigenen Wohnung an. Informationen gibt es zu möglichen Umbaumaßnahmen, aber auch zu Hilfsmitteln, Kostenträgern und Finanzierungsmöglichkeiten. Ziel ist es, möglichst lange selbstbestimmt und selbstständig in der vertrauten Wohnung zurechtzukommen. Im Rahmen der Aktionswoche kann die Beratungswohnung in der Hallestraße 54 im Heidberg ohne Anmeldung besichtigt werden.

11.09.2025
12:00 – 16:00 Uhr
Wohnberatung und Musterwohnung
Hallestr. 54, 38124 BS

Heidberg

Veranstalter: Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Braunschweig-Salzgitter e. V.

Hinweis: Für ausführliche Beratungen vereinbaren Sie bitte einen separaten Termin unter
Tel.: 0531 7998811 oder
E-Mail: wohnberatung-braunschweig@drkbssz.de

## Donnerstag, 11.09.2025

### Offene Sprechzeit zum Thema Wohngeld

Bei Fragen zu Voraussetzungen, Antragsstellung etc.
Wohngeld ist eine Sozialleistung, die man beantragen kann, um bei niedrigem Einkommen einen Zuschuss zur Miete, zu den Kosten selbstgenutzten Wohneigentums oder Finanzierung eines Heimplatzes zu erhalten.

Der Anspruch auf Wohngeld hängt vom Einkommen, der Höhe der zuschussfähigen Kaltmiete oder Belastung sowie von der Zahl der zum Haushalt zählenden Haushaltsmitglieder ab. Es muss ein Antrag bei der zuständigen Behörde gestellt werden und es gibt unterschiedliche Anträge für Mieter:innen, Eigentümer:innen und Heimbewohner:innen.

Innenstadt

11.09.2025
14:00 – 16:00 Uhr
Seniorenbüro
Kleine Burg 14, 38100 BS

Veranstalter: Wohngeldstelle, Stadt Braunschweig
Hinweis: -

## Donnerstag, 11.09.2025

### Gemeinsam Spaß beim Skat

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!

Gliesmarode

11.09.2025
14:00 – 18:00 Uhr
Begegnungsstätte Gliesmarode
Am Soolanger 2, 38104 BS

Veranstalter: SoVD-Beratungszentrum Braunschweig (Sozialverband Deutschland e. V.)

Hinweis: Dieses Angebot findet wöchentlich statt.

### Tipp

**Lachen ist für unsere Seele so wichtig, wie der Sauerstoff für unsere Lungen.**

## Donnerstag, 11.09.2025

### *Informationsveranstaltung*
### Gut leben und wohnen im Alter – trotz kleiner Rente

Rund um unterstützende Dienstleistungen für Seniorinnen, Senioren und Menschen mit Unterstützungsbedarf. Im Mittelpunkt stehen drei wichtige Angebote, die den Alltag erleichtern und mehr Sicherheit geben:

- **Service Wohnen**: Selbstständig leben – mit Unterstützung, wenn sie gebraucht wird. Wir stellen Wohnformen und Begleitangebote vor, die Sicherheit und Gemeinschaft bieten.
- **Hausnotruf**: Ein Knopfdruck genügt – und Hilfe ist unterwegs. Erfahren Sie, wie unser Hausnotrufsystem funktioniert und welche Leistungen enthalten sind.
- **Essen auf Rädern**: Frische, ausgewogene Mahlzeiten direkt nach Hause. Wir informieren über Auswahlmöglichkeiten, Lieferzeiten und besondere Kostformen.

Darüber hinaus geben wir einen Überblick über mögliche **finanzielle Unterstützung** durch Pflegekassen, Sozialhilfeträger oder andere Förderstellen. Günstig und barrierefrei Wohnen, Essen und Hilfe auf Knopfdruck erhalten? Nutzen Sie die Gelegenheit, sich persönlich zu informieren, Fragen zu stellen und mit uns ins Gespräch zu kommen. Auch Angehörige und Interessierte sind herzlich willkommen!

11.09.2025
14:30 – 15:30 Uhr
LAB – Lange Aktiv Bleiben
Altewiekring 20 C, 38102 BS

Östlicher Ring

Veranstalter: Paritätischer Braunschweig

Hinweis: Eintritt frei, Anmeldung nicht erforderlich.
Tel.: 0531 48079-10
Mail: paritaetische-dienste@paritaetischer-bs.de
Homepage: www.paritaetischer-bs.de

## Donnerstag, 11.09.2025

### Spazierengehen in Lehndorf

Bewegung hält jung und bringt Freude. Wir treffen uns regelmäßig alle 14 Tage zu einer gemütlichen Spaziergeh-Runde (ca. 1 Std.). Danach besteht die Möglichkeit, bei Kaffee und Kuchen in netter Runde zusammenzusitzen.

Lehndorf

11.09.2025
14:30 Uhr
Begegnungsstätte in den Rosenäckern
In den Rosenäckern 11, 38116 BS

Veranstalter: Begegnungsstätte in den Rosenäckern
Hinweis: Dieses Angebot findet 14-tägig statt.

### Yoga für Menschen 60 plus aus aller Welt

Im Garten ohne Grenzen.
Yoga-Lehrerin Frau Christiane Wehner

Westlicher Ring

11.09.2025
15:00 – 16:00 Uhr
Garten ohne Grenzen
Blumenstr. 20, 38118 BS

Veranstalter: Caritasverband Braunschweig e. V.
Hinweis: Anmeldung bei MBE Caritasverband Braunschweig e. V., Frau Souad El Oumari
E-Mail: s.eloumari@caritas-bs.de

# Donnerstag, 11.09.2025

## Offener Café-Nachmittag

Nehmen Sie gerne teil an unserem offenen Café-Nachmittag mit Spielgelegenheiten und frischgebackenen Waffeln!

11.09.2025
15:00 – 18:00 Uhr
Begegnungsstätte Gliesmarode
Am Soolanger 2, 38104 BS

Gliesmarode

Veranstalter: SoVD-Beratungszentrum Braunschweig (Sozialverband Deutschland e. V.)
Hinweis: 1,50 Euro für die Waffel.
Dieses Angebot findet wöchentlich statt.

## Gemüsegespräche

Wir kommen donnerstags zusammen und gestalten gemeinsam unseren Nachmittag. Wir überlegen, was angepflanzt werden soll und wie wir die Ernte verwerten möchten. Gießen und pikieren gehört auch dazu. Wenn du auch Lust hast, dein eigenes Gemüse wachsen zu sehen oder etwas anderes mitgestalten möchtest, schließe dich an.

11.09.2025
ab 15:00 Uhr
Quartier:HAUS
Ligusterweg 22, 38112 BS

Schwarzer Berg

Veranstalter: Nachbarschaftszentrum Schwarzer Berg
Hinweis: Dieses Angebot findet wöchentlich statt.

## Donnerstag, 11.09.2025

### Offener Hof mit Informationsveranstaltung "Wohnen im Quartier" und Basar

11.09.2025
15:30 – 16:30 Uhr
Achilles Hof
Am Grasplatz 5 C, 38112 BS

Watenbüttel

Veranstalter: ambet e. V.
Hinweis: : -

### Offener Trialog – Mein Leben & ich

Der Trialog ist auch in Braunschweig seit Jahren ein etabliertes Angebot und soll ein Forum zum Austausch aus unterschiedlichen Perspektiven rund ums Thema seelische Gesundheit gewährleisten. Krisenerfahrene, Angehörige und professionell involvierte Personen dürfen sich hier zu Themen des eigenen Lebens aus den drei Perspektiven austauschen.

11.09.2025
15:30 – 17:00 Uhr
Gesundheitsamt, GPZ
Hamburger Straße 226, 38118 BS

Siegfriedviertel

Veranstalter: Gesundheitsamt, Stadt Braunschweig
Hinweis: -

## Donnerstag, 11.09.2025

### Würfelgleis – Spieletreff für jung & alt

Wir von Würfelgleis sind in der Stadtteilarbeit aktiv und bieten unter anderem einen offenen Spieletreff für alle Altersgruppen an. Das Angebot ist kostenlos - einfach vorbeikommen! Spielen schafft Nähe, ohne dass man viel reden muss – das ist für viele ein schöner Einstieg.

11.09.2025
17:00 – 22:00 Uhr
Würfelgleis - Dein Spieletreff im Westlichen Ringgebiet
Oswald-Berkhan-Straße 3, 38118 BS

Westlicher Ring

Veranstalter: Träger Braunschweiger Friedenskirche (Würfelgleis)
Hinweis: Dieses Angebot findet wöchentlich statt.

### Spieleabend

Ein offener Treff für jung und alt.

11.09.2025
18:00 – 20:00 Uhr
Nachbarschaftszentrum Siegfriedviertel
Mittelweg 52, 38106 BS

Siegfriedviertel

Veranstalter: Nachbarschaftszentrum Siegfriedviertel
Hinweis: Dieses Angebot findet wöchentlich statt.

## Donnerstag, 11.09.2025

### Museumsbesuch Landesmuseum Hinter Ägidien und Herzog Anton Ulrich-Museum

Ein begrenztes Freikartenkontingent steht zur Verfügung. Bei Interesse erfragen bei Kulturschlüssel Tel.: 0531 37959971 bzw. per Mail info@kulturschluessel-bs.de

Sollten Sie eine Begleitung für den Museumsbesuch benötigen, teilen Sie es gern den Mitarbeiter:innen des Kulturschlüssels mit, Ihnen wird durch eine ehrenamtliche Unterstützung geholfen und Sie werden beim Besuch des Museums begleitet.

Innenstadt

11.09.2025
Öffnungszeiten der Museen
Hinter Ägidien und
Museumstr. 1
38100 BS

Veranstalter: Behindertenbeirat Braunschweig e. V.
Hinweis: -

# Notizen – meine Wunschveranstaltungen

# Freitag
# 12.09.2025

# Freitag, 12.09.2025

## Offener Treff mit Café

12.09.2025
09:00 – 13:30 Uhr
Mütterzentrum
Hugo-Luther-Str. 60 A, 38118 BS

Westlicher Ring

Veranstalter: Mütterzentrum Braunschweig e. V.
Hinweis: -

## Schuldnerberatung

Über Schulden spricht man nicht? Wir schon! Die Schuldnerberatungsstelle des Deutschen Roten Kreuz bietet eine offene Sprechzeit und Beratung zu Fragen rund um das Thema Schulden.

12.09.2025
10:00 – 12:00 Uhr
Seniorenbüro
Kleine Burg 14, 38100 BS

Innenstadt

Veranstalter: Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Braunschweig-Salzgitter e. V.
Hinweis: -

## Freitag, 12.09.2025

### Digitale Teilhabe

- wir unterstützen Geräte auf Basis von Google, Apple, Microsoft sowie Linux-Systemen
- wir unterstützen beim Kauf eines Gerätes und Vertrages (in BS oder Internet) sowie der Einrichtung und Nutzung
- wir unterstützen beim Kauf eines Gerätes und Vertrages (in BS oder Internet) sowie der Einrichtung und Nutzung
- wir richten Online-Konten und Kunden-karten sowie notwendige Apps ein
- wir installieren jegliche Apps aus dem Appstore
- wir 'räumen' Geräte auf und entfernen schädliche oder überflüssige Apps / Einstellungen
- wir zeigen die Bedienung von Foto- und Video-Apps und deren Integration in Soziale Medien
- wir unterstützen beim Ausfüllen von Web-Formularen und Anträgen
- wir geben Beratung zu Sicherheit und Datenschutz

Bitte bringen Sie Ihre Geräte wie Handy, Tablet, Laptop mit.

12.09.2025

09:30 – 11:00 Uhr

Mütterzentrum
Hugo-Luther-Straße 60 A, 38118 BS

Westlicher Ring

Veranstalter: Mütterzentrum Braunschweig e. V.
Hinweis: Dieses Angebot findet wöchentlich statt.

# Freitag, 12.09.2025

## Nordic Walking im Park

Nordic Walking trainiert Ausdauer, Kraft und Koordination. Jeder ist eingeladen teilzunehmen – alters- und fitnessunabhängig. Wir freuen uns über viele Teilnehmende!

12.09.2025

10:00 – 11:00 Uhr

Östlicher Ring

vor der Nachbarschaftshilfe Östliches Ringgebiet (Nord), rechts neben dem Lokal “Heinrich” im Stadtpark Jasperallee 42, 38102 BS

Veranstalter: Nachbarschaftshilfe Östliches Ringgebiet (Nord) des Paritätischen Braunschweig
Hinweis: Eine Anmeldung ist erforderlich!
Iris Bruns und Christine Heerdegen
Tel.: 0531 340478
Mail: nbh@paritaetischer-bs.de
Homepage: www.paritaetischer-bs.de

## Rehasport im Sitzen

Aktiv und gesund bleiben – ganz bequem im Sitzen. Sie können Ihre Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer stärken.

12.09.2025

10:00 – 11:00 Uhr

Watenbüttel

Achilles Hof
Am Grasplatz 5 c, 38112 BS

Veranstalter: ambet e. V.
Hinweis: Bringen Sie bitte bequeme Kleidung mit

## Freitag, 12.09.2025

### Tag der offenen Tür in der Sulzbacher Straße 49 in Lehndorf

Das Team des Service Wohnens und der Betreuten Wohngruppen von ambet e. V. möchten mit Ihnen in den Dialog zum Thema alternative Wohnformen kommen und Ihnen bei einem entspannten Kaffeeplausch die beiden Wohnformen in der Sulzbacher Straße vorstellen.

Lehndorf

12.09.2025
10:00 – 11:00 Uhr
Service Wohnen Lehndorf
Sulzbacher Straße 49, 38114 BS

Veranstalter: ambet e. V.
Hinweis: -

## Freitag, 12.09.2025

### Calisthenics für Senioren im Bürgerpark

Fit & beweglich im Alter – Gesundheit stärken, Beweglichkeit fördern und gemeinsam Freude an Bewegung erleben. Diese Sportart beschreibt Turn- und Eigengewichtsübungen an einem speziell dafür ausgerichteten „Klettergerüst“. Abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse werden Übungen zur Kräftigung und Mobilisation angeboten und das Gleichgewicht trainiert.

Westlicher Ring

12.09.2025
11:00 Uhr
Fitness-Station am Werkstättenweg
(neben Reisemobilplatz, Bürgerpark)
Werkstättenweg 19, 38122 BS

Veranstalter: MTV Braunschweig von 1847 e. V.
Hinweis:
Bitte Sportkleidung, eine Matte oder großes Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

## Freitag, 12.09.2025

### Kochkultur

Freitags kommt unsere wöchentliche Lieferung der Solidarischen Landwirtschaft (SOLAWI). Die frischen und regionalen Zutaten für das Kochen sind jede Woche eine Überraschung. Wir lassen uns die schönsten Rezepte einfallen – kommt gerne dazu!

12.09.2025
11:30 – 14:00 Uhr
Quartier:HAUS
Ligusterweg 22, 38112 BS

Schwarzer Berg

Veranstalter: Nachbarschaftszentrum Schwarzer Berg
Hinweis: Bitte um Anmeldung!
Dieses Angebot findet wöchentlich statt.
Um die Kosten der Zutaten zu decken, bitten wir um einen eigenen Beitrag von 2,50 Euro.

## Freitag, 12.09.2025

***Fotovortrag***

**Orte der Begegnung in Braunschweig**

Wir nehmen Sie mit auf eine Fotoreise durch die Orte der Begegnung in Braunschweig! Erfahren Sie, wie die Stadt Braunschweig im Rahmen der Altenhilfe den Besuch von Veranstaltungen, Einrichtungen der Geselligkeit und Unterhaltung sowie die Teilnahme an Kultur- & Bildungsangeboten (kostenfrei) ermöglicht.

12.09.2025
12:00 – 13:00 Uhr
Seniorenbüro
Kleine Burg 14, 38100 BS

Innenstadt

Veranstalter: Seniorenbüro, Stadt Braunschweig
Hinweis: -

**„Offenes Wohnzimmer"**

Informationen über Veranstaltungen und Angebote für Seniorinnen und Senioren mit Kaffee und Waffeln.

12.09.2025
13:00 – 15:00 Uhr
AWO-Nachbarschaftsladen
Erfurtplatz 3, 38124 BS

Heidberg

Veranstalter: AWO Nachbarschaftsladen Heidberg
Hinweis: -

## Freitag, 12.09.2025

### Tag der offenen Tür in der Sulzbacher Straße 49 in Lehndorf

Das Team des Service Wohnens und der Betreuten Wohngruppen von ambet e. V. möchten mit Ihnen in den Dialog zum Thema alternative Wohnformen kommen und Ihnen bei einem entspannten Kaffeeplausch die beiden Wohnformen in der Sulzbacher Straße vorstellen.

Lehndorf

12.09.2025
14:00 – 15:00 Uhr
Service Wohnen Lehndorf
Sulzbacher Straße 49, 38114 BS

Veranstalter: ambet e. V.
Hinweis: -

## Freitag, 12.09.2025

### *Vortrag*
### Altersarmut

Kai Bursie, Regionalleiter des SoVD in Braunschweig, wird über die Ursachen der Altersarmut informieren. Er stellt die Hintergründe und die sozialpolitischen Forderungen des SoVD zur Bekämpfung der Altersarmut dar. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

12.09.2025
15:00 Uhr
Begegnungsstätte Gliesmarode
Am Soolanger 2, 38104 BS

Gliesmarode

Veranstalter: SoVD-Beratungszentrum Braunschweig (Sozialverband Deutschland e. V.)
Hinweis: -

### Bastel-Spaß

12.09.2025
16:30 – 18:00 Uhr
Nachbarschaftszentrum Siegfriedviertel
Mittelweg 52, 38106 BS

Siegfriedviertel

Veranstalter: Nachbarschaftszentrum Siegfriedviertel
Hinweis: Dieses Angebot findet wöchentlich statt.

## Freitag, 12.09.2025

### Museumsbesuch Landesmuseum Hinter Ägidien und Herzog Anton Ulrich-Museum

Ein begrenztes Freikartenkontingent steht zur Verfügung. Bei Interesse erfragen bei Kulturschlüssel Tel.: 0531 37959971 bzw. per Mail info@kulturschluessel-bs.de

Sollten Sie eine Begleitung für den Museumsbesuch benötigen, teilen Sie es gern den Mitarbeiter:innen des Kulturschlüssels mit, Ihnen wird durch eine ehrenamtliche Unterstützung geholfen und Sie werden beim Besuch des Museums begleitet.

Innenstadt

12.09.2025
Öffnungszeiten der Museen
Hinter Ägidien und
Museumstr. 1
38100 BS

Veranstalter: Behindertenbeirat Braunschweig e. V.
Hinweis: -

# Impressum

**Herausgeber**
**Stadt Braunschweig**
Platz der Deutschen Einheit 1, 38100 Braunschweig
Postfach 33 09, 38023 Braunschweig
Bürgertelefon 0531 470-1
oder
Behördennummer 115
stadt@braunschweig.de
www.braunschweig.de

**im Auftrag**
Sozialreferat
Sozial- und Gesundheitsplanung – Koordination Altersarmut
Anne-Kathrin Ternité
0531 470-7372

**Gestaltung & Layout**
Stadt Braunschweig
Sozialreferat
Mara-Lena Bunge
Schuhstraße 24, 38100 Braunschweig
sozialreferat@braunschweig.de

**Bildnachweise**
© Stadt Braunschweig/Daniela Nielsen (S. 1, 27, 40)
www.freepik.com (Deckblätter, Icons, S. 13, 17, 21, 24, 31, 36, 50, 67, 71, 73, 75)

**Druck**
WIRmachenDRUCK GmbH
Mühlbachstr. 7
71522 Backnang

Text, Umschlaggestaltung, Art und Anordnung des Inhalts sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck - auch auszugsweise - nicht gestattet. Weder die Stadt Braunschweig noch die abgebildeten Veranstalter können für die Vollständigkeit und korrekte Wiedergabe der Inhalte eine Gewähr übernehmen. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

# Kooperationspartner

# Kooperationspartner

LEBENSHILFE Braunschweig

MÜTTER ZENTRUM BRAUNSCHWEIG e.V.

seit 1989 NachbarschaftsHilfe Holdberg | Melverode | Stöckheim | Leiferde e.V.

NACHBAR-SCHAFTS-HILFE ÖSTLICHES RINGGEBIET (NORD) DER PARITÄTISCHE BRAUNSCHWEIG

Nibelungen Wohnbau GmbH

Stiftung St. Thomaehof
*Die soziale Stiftung für Senioren in Braunschweig*

QUARTIER: HAUS

**Nachbarschaftszentrum Siegfriedviertel**

SOVD

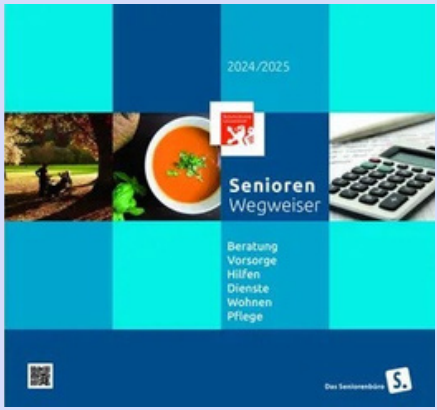
St. Magni
Ev.-luth. Kirchengemeinde Braunschweig

Stadt Braunschweig Gleichstellungsbeauftragte

Das Seniorenbüro

## Seniorenwegweiser

Das Nachschlagewerk über Angebote und Beratungsstellen zu den Themen Beratung, Vorsorge, Hilfen, Dienste, Wohnen und Pflege in der Stadt Braunschweig.
Der Wegweiser ist kostenlos im Seniorenbüro, den Bezirksgeschäftsstellen, Begegnungsstätten sowie Sozialstationen und Nachbarschaftshilfen erhältlich.



# Seniorenfreizeit und Seniorenbildung

Alle Freizeitgruppen und Bildungsangebote für Seniorinnen und Senioren in Braunschweig.

Created by Lions

**Sozialreferat**
Schuhstraße 24
38100 Braunschweig

**Tel.:** 0531 470-8211
sozialreferat@braunschweig.de
www.braunschweig.de