

Braunschweig  
Löwenstadt



# Senioren

# Freizeit Bildung



Juli 2025 – Juni 2026

Das Seniorenbüro



# Raum zum Leben

AWO-Wohn- und Pflegeheime



Pflegenotaufnahme

Tel. 0800 70 70 117

„Hier fühle ich mich zu Hause.“

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



Weitere Infos:  
Senioren & Pflege



**Senioren & Pflege**

Telefon (0531) 39 08 – 0 | [www.awo-bs.de](http://www.awo-bs.de)



Liebe Leserinnen und Leser,  
wir freuen uns, dass Sie unsere Freizeit- und Bildungsbroschüre für Senior\*innen in Braunschweig in den Händen halten. Jedes Jahr wird diese Broschüre vom Seniorenbüro in enger Zusammenarbeit mit den Braunschweiger Seniorengruppen, -initiativen und der Arbeitsgemeinschaft der Bildungsträger überarbeitet und für Sie aktualisiert.

Die Broschüre in ihrer Neuauflage besticht durch eine neue Struktur: Ab sofort ist die Broschüre nach den 12 Stadtbezirken Braunschweigs gegliedert. Dies bietet Ihnen die Möglichkeit, auf einen Blick alle Freizeit- und Bildungsangebote direkt in Ihrer Nachbarschaft oder in Ihrem Lieblingsquartier zu entdecken.

Wir sind stolz auf die Vielzahl an Angeboten in Braunschweig speziell für die ältere Generation und die vielen Wege, sich ehrenamtlich engagieren zu können. Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihren Hobbys nachzugehen und Ihre Fähigkeiten zu erweitern. Erleben Sie das Gefühl der Gemeinschaft und nehmen

Sie aktiv am Leben teil. Es ist nie zu spät, Neues zu lernen, neue Kontakte zu knüpfen oder sich in kreativen Projekten neu zu erfinden.

Im Alter sind soziale Verbindungen und regelmäßige geistige sowie körperliche Aktivitäten von großer Bedeutung. Sie fördern das Wohlbefinden, steigern die Lebensqualität und stärken die geistige Fitness. Wenn Sie also neugierig auf Abenteuer und Begegnungen sind, dann lassen Sie sich von den vielfältigen Angeboten inspirieren – in dieser Broschüre wartet ein bunter Strauß an Möglichkeiten auf Sie!

Das Seniorenbüro der Stadt Braunschweig steht Ihnen gerne zur Seite, um Sie bei der Suche nach passenden Angeboten zu unterstützen und Ihnen zu helfen, sich ehrenamtlich zu engagieren oder eigene Ideen zu realisieren.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Entdecken und hoffe, dass Sie viele spannende und bereichernde Erfahrungen machen werden!

Herzliche Grüße

Dr. Christina Rentzsch

Dezernentin für Soziales, Schule, Gesundheit und Jugend

# Wohnen mit Zukunft

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

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

Unabhängigkeit – das ist unser Betreutes Wohnen.

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

**Wiederaufbau**  
DIE BAUGENOSSENSCHAFT.

# Seniorenzentrum Braunschweig

## Unternehmensgruppe

### Seniorenzentrum Wilhelminum



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

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

### Seniorenzentrum St. Elisabeth



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

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

### Ambulante Pflege Wilhelminum



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

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

### Tagespflege Querum



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

Hochwertiges und individuelles Betreuungskonzept vorgesehen.

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

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



**Seniorenzentrum  
Wilhelminum**  
0531 707 410



**Seniorenzentrum  
St. Elisabeth**  
0531 48 26 40 40



**Ambulante Pflege  
Wilhelminum**  
0531 35 47 700



**Tagespflege  
Querum**  
0531 35 47 700

Vorwort	1
---------	---

Aktiv im Alter	5
----------------	---

Ehrenamtliches Engagement	7
---------------------------	---

Soziales Engagement – für andere da sein	7	Garten ohne Grenzen – ein Angebot für Senioren aus aller Welt	10
Fortbildungen für Ehrenamtliche	7	AntiRost Braunschweig e. V.	10
Gesprächskreise zur Seniorengruppenarbeit	7	Wunschgroßelternvermittlung	11
Freiwilligenagentur Braunschweig	8	Bundesverband Seniorentanz e. V.	11
Bürgerstiftung Braunschweig	8	Initiative: Kultur trotz Demenz	11
Das Reiseteam	8	Ehrenamtliche im Städtischen Museum	12
Internet-Café 50plus	9	Ehrenamtliche in Ortsbüchereien	12
Redaktion Braunschweiger Journal	9	Braunschweiger Bündnis für Familie e. V.	12
Seniorenredaktion Radio Okerwelle	9	Netzwerk Ehrensache	13
SiS-Seniorpartner in School	10		

Freizeit- und Bildungsangebote	14
--------------------------------	----

Karte der Begegnungsstätten in den Stadtbezirken	14
Stadtbezirk 111 Hondelage-Volkmarode	15
Stadtbezirk 112 Wabe-Schunter-Beberbach	16
Begegnungszentrum Gliesmarode	16
Begegnungsstätte Querum	20
Stadtbezirk 120 Östliches Ringgebiet	24
Begegnungsstätte Am Wasserturm	24
Begegnungsstätte langeaktivbleiben – LAB	29
Begegnungszentrum Stadtpark	32
Stadtbezirk 130 Mitte	37
Begegnungsstätte Bebelhof	37
Begegnungsstätte Böcklerstraße	37
Begegnungsstätte Louise-Schroeder-Haus	40
Stadtbezirk 211 Braunschweig-Süd	68
Stadtbezirk 212 Südstadt-Rautheim-Mascherode	70
Stadtbezirk 221 Weststadt	72
Begegnungsstätte Weststadt	72
Angebote im Kulturpunkt West	73
Stadtbezirk 222 Südwest	76
Stadtbezirk 310 Westliches Ringgebiet	77
Begegnungsstätte Frankfurter Straße	77
Mütterzentrum/MehrGenerationenHaus	78

Stadtbezirk 321	Lehndorf-Watenbüttel	81
Begegnungsstätte	Achilles Hof	81
Begegnungsstätte	In den Rosenäckern	82
Stadtbezirk 322	Nördliche Schunter-/Okeraue	86
Stadtbezirk 330	Nordstadt-Schunteraue	88
Begegnungsstätte	Ottenroder Straße	88
Stadtbezirk	übergreifende Angebote	92
Institutionen und Veranstalter		95
Stichwortregister		102
Impressum		104



## Das Seniorenbüro

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

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

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

Die Bereiche Bildung und Freizeit sind nicht leicht und schon gar nicht endgültig zu trennen. Zur grundsätzlichen Unterscheidung ist zu sagen, dass Freizeitangebote fortlaufend, von den Gruppenmitgliedern selbst verwaltet, organisiert

und ohne „professionelle“ Anleitung sind. Unter Bildungsangeboten sind zeitlich begrenzte, kostenpflichtige Veranstaltungen eines Lehrenden gefasst.

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

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

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

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

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

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

den Ruhestand angeboten und die Möglichkeiten ehrenamtlichen Engagement aufgezeigt.

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

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

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

## Seniorenrat

Der Seniorenrat – parteipolitisch und konfessionell unabhängig – ist die Interessenvertretung der älteren Generation in Braunschweig. Dem Seniorenring Braunschweig e.V. gehören mehrere Seniorengruppen -und kreise sowie in

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

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

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

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

Für folgende Ziele setzen sich die Mitglieder des Seniorenrats ein:

- › Vertretung der Interessen der älteren Generation der Stadt Braunschweig gegenüber Politik und Verwaltung durch Erfahrungsaustausch und vertrauensvolle Zusammenarbeit mit den verschiedenen Seniorengruppierungen
- › Zusammenarbeit und Interessensvertretung der Bewohner in den Pflegeeinrichtungen durch Mitgliedschaft im Heimbeirat der Stadt Braunschweig
- › Öffentlichkeitsarbeit auch mithilfe des Braunschweig Journals als Abteilung des Seniorenrats
- › Hilfsangebote beim Umgang mit der Digitalisierung im Internet-Café 50+ als Abteilung des Seniorenrats
- › Durchführung von Senientagesausflügen mithilfe des Reisetams

Seniorenrat  
Kleine Burg 14  
38102 Braunschweig (Seniorenbüro) 470 -8215  
Sprechstunde: Fr 10:00-12:00 Uhr  
Internet: [www.seniorenrat-bs.de](http://www.seniorenrat-bs.de)  
E-Mail: [info@seniorenrat-bs.de](mailto:info@seniorenrat-bs.de)

## Soziales Engagement – für andere da sein

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

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

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

Wollen Sie sich ehrenamtlich engagieren, so kann das Seniorenbüro Ihnen viele verschiedene Wege und Möglichkeiten aufzeigen. In den

13 Seniorenbegegnungsstätten werden ebenfalls ehrenamtliche Helfer\*innen gesucht. Eine Beratung zur Übernahme einer ehrenamtlichen rechtlichen Betreuung gewährleistet die Beratungsstelle.

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

## Fortbildungen für Ehrenamtliche

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

Informationen und Anmeldung:

Stadt Braunschweig, Seniorenbüro

Kleine Burg 14, 38100 Braunschweig

Fortbildung, Freizeitgruppen und Initiativen

Cordula Cordes

470 -33 41

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

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

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

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

## Gesprächskreise zur Seniorengruppenarbeit

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

- › andere Ehrenamtliche kennenlernen
- › erste Einblicke in mögliche Betätigungsfelder für Ehrenamtliche gewinnen

- Ihre Erfahrungen in der Arbeit mit älteren Menschen austauschen
- Anregungen für die eigene Arbeit bekommen

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

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

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

Stadt Braunschweig, Seniorenbüro  
Kleine Burg 14, 38100 Braunschweig  
Fortbildung, Freizeitgruppen und Initiativen  
Cordula Cordes 470 -33 41  
Unterstützung Seniorenkreise  
Lee McQuade 470 -82 07  
E-Mail: [seniorenbuero@braunschweig.de](mailto:seniorenbuero@braunschweig.de)  
Internet: [www.braunschweig.de/senioren](http://www.braunschweig.de/senioren)  
Sprechzeit: Mo Mi und Do 9:00-16:00 Uhr,  
Di 13:00-16:00 Uhr, Fr 9:00-13:00 Uhr

## Freiwilligenagentur Braunschweig

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

Freiwilligenagentur Jugend-Soziales-Sport e. V.  
Sonnenstraße 13, 38100 Braunschweig,  
(Eingang Güldenstraße)  
Team der Agentur 48110 20  
E-Mail: [info.bs@freiwillig-engagiert.de](mailto:info.bs@freiwillig-engagiert.de)  
Internet: [www.freiwillig-engagiert.de](http://www.freiwillig-engagiert.de)

## Bürgerstiftung Braunschweig

Wer sich für die Menschen in Braunschweig einsetzen möchte, ist bei der Bürgerstiftung Braunschweig genau richtig. Seit 2003 ist die Stiftung mit unterschiedlichsten Projekten in

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

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

Bürgerstiftung Braunschweig  
Löwenwall 16  
38100 Braunschweig 48 20 24 00  
[www.buergerstiftung-braunschweig.de](http://www.buergerstiftung-braunschweig.de)

## Das Reiseteam

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

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

## Internet-Café 50plus

Ein PC, ein Laptop, ein Tablet oder auch das Smartphone bieten viele Möglichkeiten. Sie können im Internet surfen, E-Mails versenden, mit Textverarbeitungsprogrammen schreiben, Tabellen mit Kalkulationsprogrammen erstellen, digitale Bilder oder Videoclips bearbeiten und Dateien organisieren. Mit dem Smartphone können Sie sowohl telefonieren als auch fotografieren, Bilder in Dateien oder Alben speichern und Nachrichten schreiben über SMS oder WhatsApp. Auch Bilder und Videos können Sie hierüber verschicken. Fotografieren 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 Metj 12 16 98 96  
E-Mail: [info@ica50plus-bs.de](mailto:info@ica50plus-bs.de)  
Internet: [www.ica50plus-bs.de](http://www.ica50plus-bs.de)  
Kosten: Beratung jede ¼ Stunde 0,50 €

## Redaktion Braunschweiger Journal

Das „Braunschweiger Journal“ wurde 1985 gegründet und ist das offizielle Mitteilungsblatt des Seniorenrates für alle Braunschweiger Bürgerinnen und Bürger über 50. Das ehrenamtliche Redaktionsteam, das für Inhalt und Gestaltung der Zeitung verantwortlich ist, besteht seit 1994 und arbeitet frei und unabhängig. Dazu gehört primär das Schreiben der Textbeiträge mit Informationen aus sozialen

Bereichen, Gesundheitstipps, Berichten über Senioreninstitutionen und deren Angebote und Veranstaltungen. Die Bereiche Kultur, lokale Ereignisse, Buchbesprechungen, Reiseberichte und Tiergeschichten runden die Themenpalette ab, so dass jedes Redaktionsmitglied sein Lieblingsthema herausfindet und darüber schreiben kann.

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

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

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

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

## Seniorenredaktion Radio Okerwelle

Radio Okerwelle, das nicht-kommerzielle, regionale Bürgerradio, sendet täglich rund um die Uhr. Die Seniorenredaktion ist Mo. bis Do. jeweils nach den 15:00 Uhr-Nachrichten mit ihrem Magazin „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](mailto:dabeinachdrei@okerwelle.de)  
Internet: [www.okerwelle.de](http://www.okerwelle.de)  
Programm: Rubrik „Dabei Nach Drei“ auf der Internetseite [www.okerwelle.de](http://www.okerwelle.de)

## SiS-Seniorpartner in School

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

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

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

In Niedersachsen besteht SiS seit 2008 und

hat Anfang 2022 ca. 340 Mitglieder, die an rd. 50 Schulen tätig sind.

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

Internet: [www.sis-niedersachsen.de](http://www.sis-niedersachsen.de)  
E-Mail: [vorstand@sis-niedersachsen.de](mailto:vorstand@sis-niedersachsen.de)  
Regionalgruppe Braunschweig  
Treffen: j.d. Di/Monat 14:00-16:00 Uhr  
Ort: Louise-Schroeder-Haus,  
Hohetorwall 10, 38118 Braunschweig  
AP: Frau Rönnebrinck 562 52  
E-Mail: [rgl-braunschweig@sis-niedersachsen.de](mailto:rgl-braunschweig@sis-niedersachsen.de)

## Garten ohne Grenzen – ein Angebot für Senioren aus aller Welt

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

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

## AntiRost Braunschweig e. V.

AntiRost ist ein Verein für Menschen aus verschiedenen 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: Dietmar Scholz, Renate Willke 88 61 77 66  
E-Mail: kontakt@antirostbraunschweig.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 Kennen-

lernens und regelmäßig einmal/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: Vera Schauf 89 54 50  
E-Mail: info@muetterzentrum-braunschweig.de  
Internet: www.muetterzentrum-braunschweig.de

## Bundesverband Seniorentanz e. V.

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

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

## Initiative: Kultur trotz Demenz

Die Initiative: „Kultur trotz Demenz“ setzt sich für kulturelle Teilhabe und Partizipation für Menschen mit Demenz ein. Sie bietet vor allem regelmäßiges Geschichtenerfinden zu alter Bilderkunst an. Dies kann im Städtischen Museum Braunschweig oder im Herzog Anton-Ulrich-Museum stattfinden oder in einer Einrichtung mittels laminierter Bilder. Zu einem Gemälde, denkt sich die Gruppe eine Geschichte aus. Eine ausgebildete Moderatorin leitet dies mit offenen Fragen an. Diese wird es aufgeschrieben und vor Ort vorgelesen. Im Anschluss findet ein Kaffeetrinken statt, in dem man sich über ein Thema der Geschichte austauscht. Die Methode heißt TimeSlips und kommt aus den USA:

Dieses Angebot können Menschen mit Demenz allein oder mit Angehörigen wahrnehmen.

Ort: Initiative „Kultur trotz Demenz“  
Am Kuhlacker 4, 38110 Braunschweig  
Projektleitung: Simone Weiss  
(AB) 05307 95 15 50  
0152 05 92 46 09

E-Mail: [Improschildi16@aol.com](mailto:Improschildi16@aol.com)  
oder [info@kultur-trotzt-demenz.de](mailto:info@kultur-trotzt-demenz.de)  
Internet: [www.kultur-trotzt-demenz.de](http://www.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](mailto:staedtisches.museum@braunschweig.de)  
oder [museum@braunschweig.de](mailto:museum@braunschweig.de)  
Internet: [www.braunschweig.de/kultur/museen/staedtisches-museum](http://www.braunschweig.de/kultur/museen/staedtisches-museum)

## Ehrenamtliche in Ortsbüchereien

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

### In den Stadtteilen:

Bevenrode, Bienrode, Broitzem, Hondelage, Lamme, Lehndorf, Leiferde, Querum, Rautheim, Schapen, Stöckheim, Südstadt, Volkmarode,

Waggum, Watenbüttel und Wenden  
Internet: [www.braunschweig.de/kultur/bibliotheken\\_archive/stadtbibliothek/ortsbuechereien.php](http://www.braunschweig.de/kultur/bibliotheken_archive/stadtbibliothek/ortsbuechereien.php)

## Braunschweiger Bündnis für Familie e. V.

Das Team des Braunschweiger Bündnisses für Familie unterstützt Familien, wenn's mit der Kinderbetreuung eng wird.

Bei unserem Notfalltelefon können sich Eltern melden, wenn ein plötzlicher oder ein vorhersehbarer Betreuungseingpass auftritt- die Kita hat zu, zusätzliche Arbeitstermine sind absehbar oder ein Elternteil erkrankt und die Familie benötigt eine ärztlich verordnetet Haushalts-hilfe.

Für die Tätigkeit als Betreuer\*in suchen wir Menschen, die Familien unterstützen wollen, persönliche Kompetenz und Freunde am Umgang mit Kindern haben, zuverlässig und verschwiegen sind. Denn sie betreuen die Kinder im Haushalt der Familie. Toleranz, Respekt und Geduld schaden nicht.

So flexibel wie die Anfragen bei uns eingehen, so flexibel können Sie sich engagieren. Sie entscheiden immer selbst, welcher Einsatz zeitlich und kräftemäßig passt – es gibt bei uns kein „Mindestengagement“.

Unsere Betreuer\*innen erhalten eine Vergütung (Ehrenamtpauschale/Mindestlohn und Fahrtkostenpauschale).

Monatliche Teamtreffen, Fortbildungen, Supervision, gemeinsame Feiern und Aktionen stärken und vertiefen unseren Kontakt.

Und weil es neben der Betreuung auch reichlich Büroarbeit und Öffentlichkeitsarbeit gibt, ist bei uns jeder willkommen, der eher hier seine Kompetenzen sieht.

Ort: Büro in der AOK, 1. Stock  
Am Fallersleber Tore 3-4, 38100 BS  
Zeit: Mo von 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr  
AP: Beate Hudalla 389 69 98  
E-Mail: [info@bsbfff.de](mailto:info@bsbfff.de)  
Internet: [www.bsbfff.de](http://www.bsbfff.de)

## Netzwerk Ehrensache

### **Kinder stärken, Paten gewinnen**

Das Netzwerk Ehrensache ist eine Kooperation von Institutionen, die Patenprojekte für Familien und auch Kindernotbetreuung anbieten.

Junge Familien, die fern von Großeltern/Familie leben oder deren Alltag von eigenen Sorgen und Ängsten dominiert wird, brauchen ein stabiles Netzwerk.

Wir suchen Ehrenamtliche, die Kindern Zeit schenken und somit das Netzwerk der Familien bereichern.

Die ehrenamtlichen Paten werden von der jeweiligen Institution angeleitet und begleitet.

Folgende Institutionen sind mit ihren Patenprojekten im Netzwerk Ehrensache vertreten:

### **Patenschaften im Kinderschutzbund**

Profil Pate/Patin

- › Menschen jeden Alters, jeder Herkunft und Geschlecht
- › offen und tolerant für vielfältige Lebensweisen
- › Patenschaft für ca. 2-3 Jahre mit wöchentlichen Zeitumfang von 2-5 Stunden

Profil Familie

- › Familien mit besonderen Herausforderungen (Trennung, Erkrankung, fehlendes Netzwerk, kinderreich, Neuankunft in Deutschland oder Braunschweig...)
- › In der Regel wird die ganze Familie von den Pat\*innen begleitet

Kontakt: [info@dksb-bs.de](mailto:info@dksb-bs.de)

810 09

### **Der Weg e. V.**

KinderPaten - Patenschaften für Kinder von Eltern mit seelischer Erkrankung

Profil Pate/Patin

- › Stabile Persönlichkeit
- › Bereitschaft für verbindliche und langfristige Beziehung zum Patenkind

Profil Familie

- › Familien, in denen ein Elternteil von seelischer Erkrankung betroffen ist und eigene Unterstützung nutzt (Therapie, Familienhilfe...)

Zeitaufwand

- › Ein Nachmittag pro Woche für ein Kind

Kontakt: [kinderpaten@der-weg-bs.de](mailto:kinderpaten@der-weg-bs.de) 24 29 10

### **Braunschweiger Bündnis für Familie e. V.**

Kindernotbetreuung: K-N-U-T / Pa-U-L-A / Ha.n.n.A

Profil Betreuer\*in

- › Freude am Umgang mit Kindern
- › Zuverlässig und verschwiegen

Profil Familie

- › Familien, die plötzlich und unvorhersehbar eine Betreuung für Kinder benötigen
- › Erkrankung eines Elternteils

Zeitaufwand

- › Flexibel nach Bedarf
- › Tägliche Einsätze oder wenige Stunden an einzelnen Tagen

Besonderheit

- › Aufwandsentschädigung angelehnt an den Mindestlohn

Kontakt: [info@bsbfff.de](mailto:info@bsbfff.de)

Mo 10:00-13:00 Uhr

389 69 98

### **Wellcome – praktische Hilfe nach der Geburt**

Profil Pate/Patin

- › Freude am Umgang mit Babys
- › 1-2x in der Woche für ca 2-3 Stunden
- › für ein Jahr

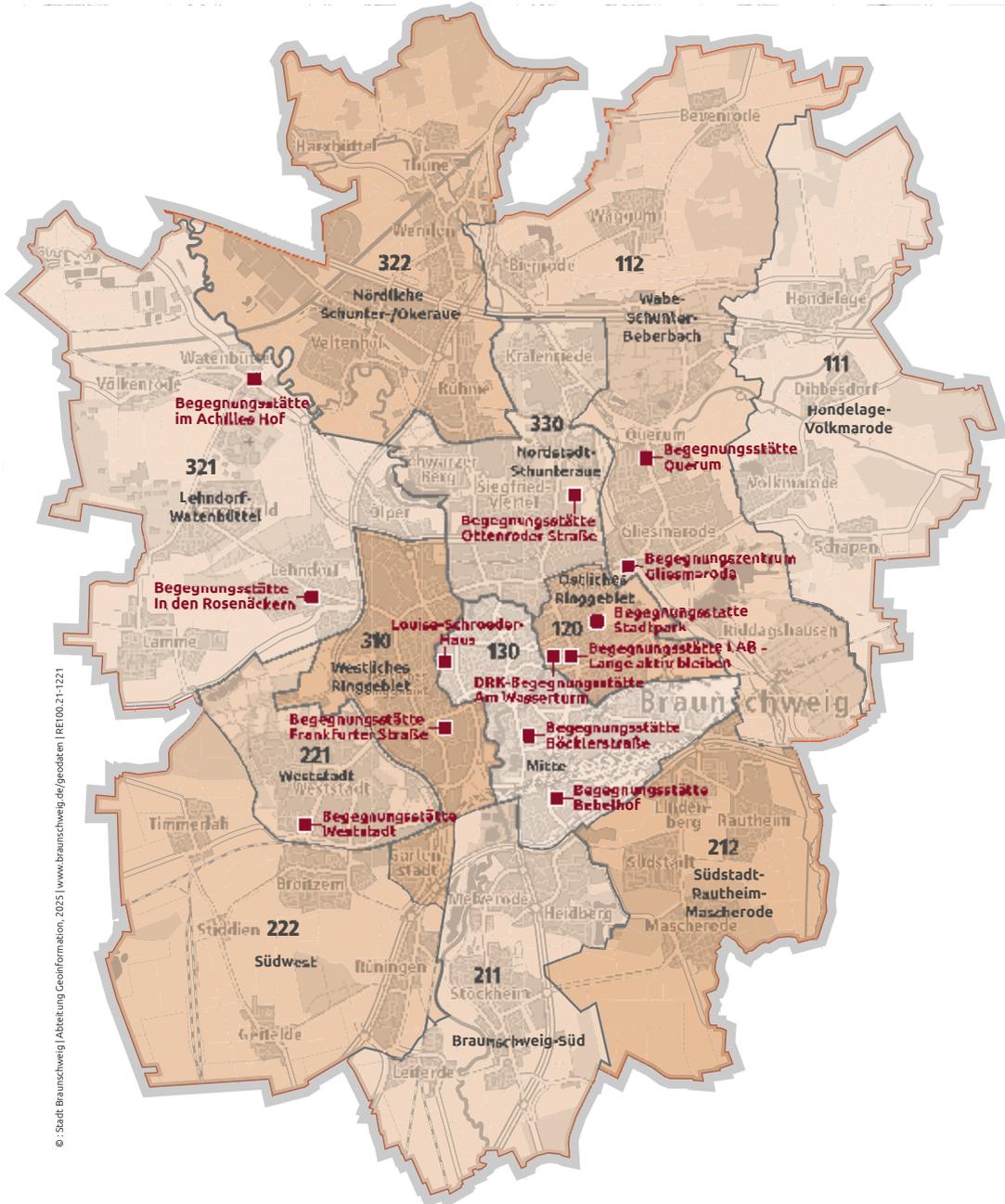
Profil Familie

- › Familien/Eltern/alleinerziehende Elternteile nach der Geburt
- › mit oder ohne weiteren Kindern

AP: Frau Andrea Schneider 57 43 26

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

## Karte der Begegnungsstätten in den Stadtbezirken



## Stadtbezirk 111 Hondelage-Volkmarode

### **Seniorengruppe Hondelage**

Jeden Mittwoch findet unser Kaffeemittag mit Spielen wie Rommé, Skat, Mensch ärgere dich nicht, Kniffel und Rummikub statt.

Zum Kaffee gibt es frisch gebackenen Kuchen. Für die Senioren aus Hondelage und Umgebung werden fünf bis sechs Tagesfahrten angeboten.

Treffen: Mi 13:00-17:00 Uhr

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

AP: Herr Magel 05309 97 07 01

te Geschichten. Danach spielen wir alle zusammen drei Runden Bingo mit kleinen Sachpreisen. 1-3-mal im Jahr unternehmen wir auch Ausflüge in die nähere Umgebung.

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

Ort: Ziegelwiese 1-2, 38104 Braunschweig  
Gemeinschaftsraum – Wohnen mit  
Zukunft, Zugang barrierefrei

AP: Katharina Bosse 0157 83 06 05 51

### **Seniorenkreis Schapen e. V.**

Der Verein, der 1969 gegründet wurde, bietet Frauen und Männern ab ca. 60 Jahren einen unverbindlichen Besuch der Seniorentagesstätte. Die Teilnahme an schönen Busfahrten, Yoga, Skat, Malen und Zeichnen, Gedächtnistraining, Kartenspiele, sowie weitere Aktivitäten.

Treffen:

Mo 14:00 Uhr Unterhaltung bei Kaffee  
und Kuchen

Di 15:00 Uhr Skat

Mi 9:00 Uhr Malen und Zeichnen

Mi 15:00 Uhr Kartenspiele bei Kaffee und  
Kuchen

Fr 9:30 Uhr Yoga

Jeden 3. Montag im Monat: Gedächtnistraining  
Busfahrten und weitere Aktivitäten nach Ab-  
sprache.

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

AP: Thomas Rudolf 60 94 93 52  
(Tel. und AB),  
seniorenkreis-schapen@gmx.de

Programm liegt monatlich in der Tagesstätte aus

### **Seniorenkreis Volkmarode**

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

Jubilare und Geburtstage werden gebührend gefeiert. Ab und zu hören wir kleine, interessan-

## Stadtbezirk 112 Wabe-Schunter-Beberbach

### Begegnungszentrum Gliesmarode

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

Träger: Sozialverband Deutschland e.V.

Ort: Am Soolanger 1, 38104 Braunschweig,  
Zugang barrierefrei  
AP: Ruth Herok und Hannah Büttner 37 14 47  
E-Mail: info@bz-gliesmarode.de  
Internet: 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. Frühstück

Zeit: jd. 3. Di im Monat, 9:00-12:00 Uhr  
AP: Ruth Herok und Hannah Büttner 37 14 47  
E-Mail: info@bz-gliesmarode.de  
Anmeldung: Eine vorherige Anmeldung ist nötig (per E-Mail oder telefonisch)

### *Gesellige Runde der Karten- und Brettspieler in Gliesmarode*

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

Zeit: jd. Di 14:00-18:00 Uhr  
AP: Ruth Herok, Hannah Büttner 37 14 47

### *Skat in Gliesmarode*

Wir treffen uns an mehreren Tischen zum Skatspielen. Das Interesse am Spiel hat uns zusammengebracht. Es ist uns wichtig, mit anderen

## Stadtbezirk 112 Wabe-Schunter-Beberbach

zusammen zu sein und Spaß zu haben. Schauen Sie einfach unverbindlich vorbei!

Zeit: jd. Do 14:00-18:00 Uhr  
 AP: Ruth Herok, Hannah Büttner 37 14 47

### **Gemeinsam spazieren gehen!**

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

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

Treffpunkt ist das Begegnungs-Zentrum Gliesmarode. Man sollte einen Rucksack mitbringen und festes Schuhwerk tragen. Auch Nahrung und Getränke kann man sich mitbringen, nach Abschluss der Wanderung gibt es aber auch ein Getränk im Begegnungs-Zentrum Gliesmarode, wo der Spaziergang in Geselligkeit ausklingen kann. Machen sie mit und erkunden sie Braunschweig! Die Gruppe befindet sich im Aufbau. Für nähere Informationen melden sie sich gerne.

Treffpunkt: BegegnungsZentrum Gliesmarode,  
 Am Soolanger 1a, 38108 BS  
 AP: Ruth Herok, Hannah Büttner 37 14 47

### **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

### **Hatha Yoga 50+**

Lust auf Yoga? Nur Mut! Schritt für Schritt immer wieder mit unterschiedlichen Übungen gewinnen wir neue Kraft, Beweglichkeit und Flexibilität. Gezielte Atemübungen lassen uns zu Gelassenheit und Entspannung finden. Dieser sanfte Sport in der Gruppe fördert die Asanas (Haltung) und wir 50+ profitieren für unser Wohlbefinden in einer achtsamen und ruhigen Art. Wir genießen mit kleinen Meditationen und Tiefenentspannungen die Übungseinheiten und steigern unsere Lebensqualität. Es macht einfach Spaß.

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

AP: Peter Molle 0170 583 94 86  
 Zeit: Do 14:00-15:30 Uhr  
 Ort: BegegnungsZentrum Gliesmarode,  
 Am Soolanger 1a  
 Kosten: sind im monatlichen Vereinsbeitrag  
 enthalten

### **Yoga auf dem Stuhl**

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

Der Yoga-Kurs ist gerade auch für Teilnehmer/innen mit Rücken- und Gelenksproblemen und anderen körperlichen Einschränkungen geeignet. Es ist nie zu spät, um mit Yoga zu beginnen! Eine Probestunde ist jeder Zeit möglich! Vorkenntnisse in Yoga sind nicht erforderlich! Mitzubringen: warme & bequeme Kleidung, eine Decke & ausreichend zu trinken!

Ort: BegegnungsZentrum Gliesmarode,  
 Am Soolanger 1a, BS  
 Information/ Anmeldung: 33 39 92  
 0152 320 317 48  
 Termine: Mi 9:30-11:00 Uhr  
 Kursleitung: Heike Eberius  
 Kosten: 140,00 €/10 Treffen

## Stadtbezirk 112 Wabe-Schunter-Beberbach

### **Pilates auf dem Stuhl**

Pilates, auch Pilates-Methode genannt, ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Für Menschen, die diese Übungen nicht oder nur teilweise im Stand ausführen können gibt es die modifizierte Form des Pilates auf dem Stuhl. Diese Alternative ist ideal für Senioren, für die das Üben auf einer Matte oder mit komplexen Geräten nicht praktikabel ist.

Treffpunkt: Begegnungszentrum Gliesmarode  
Am Soolanger 1a, 38108 BS  
37 14 47

AP: Ruth Herok und Hannah Büttner  
Kosten: 70,00 €

### **Qi Gong kennt kein Alter in Gliesmarode**

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

Veranstalter: Begegnungszentrum Gliesmarode  
37 14 47

Zeit: Mo 15:00-16:00, 16:15-17:15 Uhr  
Beginn: Fortlaufend  
Ort: Begegnungszentrum Gliesmarode,  
Am Soolanger 1a, 38104 BS  
Kosten: 90,00 €/10 Treffen

### **Englisch in Gliesmarode**

Man ist nie zu alt, um die Weltsprache Englisch zu erleben. Wichtig ist die richtige Motivation. Pauken Sie nicht stur Vokabeln, sondern lernen

Sie mit viel Spaß in netter Atmosphäre.

Veranstalter: Begegnungszentrum Gliesmarode  
37 14 47

Zeit: Mo 11:00-12:30 Uhr  
Beginn: fortlaufend  
Ort: Begegnungszentrum Gliesmarode,  
Am Soolanger 1a, 38104 BS  
Kosten: 85,00 €/10 Treffen

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

Spanisch lernen in netter Atmosphäre. Anfänger\*innen und Interessierte mit geringen Vorkenntnissen können am Nachmittag Spanisch lernen und etwas Landeskunde aus spanischsprachigen Ländern erfahren. Kommen Sie zu unserem neuen Kurs und bilden Sie sich einen Eindruck, Sie sind herzlich willkommen. Lehrbuch: Perspectivas A1.

Veranstalter: Begegnungszentrum Gliesmarode  
37 14 47

Zeit: Do 15:00-16:30 Uhr  
Beginn: fortlaufend  
Ort: Begegnungszentrum Gliesmarode,  
Am Soolanger 1a, 38104 BS  
Kosten: 80,00 €/10 Treffen

### **Spanisch Niveau A2 am Nachmittag in Gliesmarode**

Ein Kurs für Teilnehmenden mit Spanisch Vorkenntnissen die dem Niveau A2 entsprechen. Ziel des Kurses ist, die Sprach- und Schreibkompetenzen in der spanischen Sprache zu vertiefen und die Kultur der spanischsprechenden Länder kennenzulernen.

Nuevos participantes son cordialmente bienvenidos. Neue Teilnehmer\*innen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Trainingsbuch Con gusto A2

Veranstalter: Begegnungszentrum Gliesmarode  
37 14 47

E-Mail: bz-gliesmarode@t-online.de  
Zeit: Mo 14:30-16:00 Uhr  
Beginn: fortlaufend  
Ort: Begegnungszentrum Gliesmarode,  
Am Soolanger 1a, 38104 BS  
Kosten: 80,00 €/10 Treffen

## Stadtbezirk 112 Wabe-Schunter-Beberbach

### **Freier Malkurs**

Du möchtest dein eigenes Kunstwerk schaffen? Dann bist du hier genau richtig.

In unserem freien Malkurs (für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet) erlernst du alle Techniken, die du benötigst, um Bilder ganz nach deinem Geschmack zu malen. Es werden keine Motive vorgeschrieben. Jeder malt, was ihm gefällt. Egal ob Stillleben, Abstrakt oder Figürlich - In einer kleinen Runde mit Gleichgesinnten, macht es gleich doppelt so viel Spaß. Der Einstieg in die freien Malkurse ist jederzeit möglich. Vorkenntnisse sind nicht notwendig! Material sollst du bitte selbst mitbringen.

Zeit: Di 17:00-19:00 Uhr  
Ort: Begegnungszentrum Gliesmarode,  
Am Soolanger 1a, 38104 BS

### **Wirbelsäulengymnastik**

Sanftes Mobilisieren und Kräftigen der Wirbelsäule und des umliegenden Muskelapparates.

Zeit: Di 18:00-19:30 Uhr  
Ort: Begegnungszentrum Gliesmarode,  
Am Soolanger 1a, 38104 BS

### **Hatha Yoga**

Beim Hatha Yoga wird das Gleichgewicht von Körper und Geist durch körperliche Übungen, durch Atemübungen und durch Meditation angestrebt.

Zeit: Di 19:30-21:00 Uhr  
Ort: Begegnungszentrum Gliesmarode,  
Am Soolanger 1a, 38104 BS

### **Yoga Früh am Morgen**

Hatha Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger.

Zeit: Mi 7:30-9:00 Uhr  
Ort: Begegnungszentrum Gliesmarode,  
Am Soolanger 1a, 38104 BS

### **Yoga auf dem Stuhl**

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

Zeit: Mi 9:30-11:00 Uhr  
Ort: Begegnungszentrum Gliesmarode,  
Am Soolanger 1a, 38104 BS

### **Alle 14 Tage offenes Klöncafe**

In unserem gemütlichen und hellen Foyer treffen wir uns ganz offen und unverbindlich um alltägliche Themen, Sorgen, oder Fragen bei einem leckeren Kaffee loszuwerden oder um neue Kontakte zu knüpfen

Zeit: 14:00-16:00 Uhr  
Ort: Begegnungszentrum Gliesmarode,  
Am Soolanger 1a, 38104 BS

### **Faszientraining nach Liebscher und Pracht**

Zeit: 9:00-10:00 Uhr  
Wo: Begegnungszentrum Gliesmarode,  
Am Soolanger 1a, 38104 BS

### **Yin Yoga**

Sanfte Yogaart. Das achtsame Üben führt zu innerer Ruhe und Entspannung. In den Asanas werden die Faszien

gedehnt, so dass sich Verklebungen und Anspannungen lösen können. Die Yin Yoga Übungsreihe wirkt auf die Meridiane und aktiviert so unseren Energiefluss. Mit einer kurzen Schlusspannung sowie einer kurzen Meditation klingt die Yoga Einheit aus.

Zeit: Fr 17:00-18:15 Uhr  
Ort: Begegnungszentrum Gliesmarode,  
Am Soolanger 1a, 38104 BS

### **Yoga am Morgen**

Der Hatha-Yoga bietet zahlreiche Möglichkeiten, mit individuellen Übungen die Beweglichkeit und Stabilität des Körpers und des Geistes wirksam anzuregen.

Hierbei stehen das Finden der passenden Anstrengung und ebenso die Freude, der Genuss an der achtsam ausgeführten Bewegung im Vordergrund. Atemübungen, Meditationen, Visualisierungen und Entspannung runden das Programm ab.

Geübt werden können die Übungen wahlweise auch im Sitzen. Der Kurs ist für Anfänger\*innen und Vorerfahrene geeignet.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, eine Yoga-

## Stadtbezirk 112 Wabe-Schunter-Beberbach

matte/Isomatte, wenn vorhanden ein Meditationskissen, zur Entspannung ggf. eine Decke sowie warme Socken.

Treffen: Di 9:00-10:30 Uhr  
Ort: Begegnungszentrum Gliesmarode  
Anmeldung, AP: Gesine Burmeister, 240 38 96  
0176 207 663 22

Beginn: info@burmeister-yoga.de  
burmeister-yoga.de  
fortlaufend neue Kurse, Einstieg jederzeit möglich.

Kosten: 10 x 90 Minuten 200,00 €, Bezuschussung über Krankenkassen möglich (meistens 75,00 €, 2 x/Jahr)

### Begegnungsstätte Querum

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

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

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

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

### Niederdeutsches Theater Braunschweig

Das Niederdeutsche Theater Braunschweig probt montags und mittwochs, außer dem 1. Mittwoch im Monat, von 19:00-21:00 Uhr in der Begegnungsstätte Querum sein neues Stück

„Plattdüütsch för Anfängers“.

Die Premiere ist am 25.10.2025 in „Das Kult“ in der Hamburger Straße. Sollte Sie uns vorher kennenlernen wollen, treten Sie mit uns in Kontakt:

info@nt-bs.de  
Rainer Oertelt 0176 81 49 89 83

### Kreativgruppe

Haben Sie Lust kreativ zu werden?  
Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat können Sie sich in geselliger Runde zum gemeinsamen Basteln und kreativen Gestalten treffen.

Egal, ob Sie lieber Karten oder Kerzen gestalten wollen, Handarbeiten oder doch lieber zeichnen möchten, sind Sie gerne eingeladen, zwischen 14:00 bis 17:00 Uhr in die Begegnungsstätte Querum zu kommen.

Ort: Begegnungsstätte Querum  
AP: Frau Büttcher 310 51 05

### 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

### Nordic Walking-Gruppe

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

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

## 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: 12,00 € im Monat

### Wandergruppe 50plus

Wir treffen uns zum Wandern und spazieren gehen. Natürlich kommt die Gemütlichkeit bei uns auch nicht zu kurz (Kaffeetrinken, Grillen, usw.).

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

### Wir reden über Smartphone, Tablet, Internet & Co.

Eine offene Gruppe für Senioren bespricht in entspannter Atmosphäre Fragen zur Bedienung des Smartphone/Tablet, über Anwendungen sowie die Nutzung des Internets. Ehrenamtliche begleiten die Gruppe und bieten auch Einzelgespräche an.

Das Team der Ehrenamtlichen wird vom Seniorenbüro unterstützt. Personen, die ihr digitales Wissen gern mit anderen erweitern und weiter-

geben möchten, werden laufend gesucht. Sie müssen keine (IT-)Experten sein!

Treffen: j.d. 1. und 3. Di im Monat 13:00-15:00 Uhr  
 AP: Seniorenbüro  
 Cordula Cordes 470 -33 41

### Weitere Freizeit- und Bildungsangebote 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)  
 j.d. 2. Mo 15:00 Uhr Gymnastik  
 Do 14:30-18:00 Uhr Kartenspiele  
 Ort: Tagesstätte Bienrode, Altmarktstr. 33  
 Zugang barrierefrei  
 AP: Sonja Schrader 05307 67 73  
 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

### 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  
Fr 10:00 Uhr Sitzgymnastik  
jd. 3. und 4. Mi Klönen

Ort: Kulturzentrum, Fröbelweg 2  
AP Rolf Sander 05307 94 08 55  
Einmal im Jahr eine große Fahrt.  
Auf Wunsch mehrere Tagesfahrten.

### Braunschweiger Ich-Kann-Nicht-Singen Chor

Es gibt Männer, die können singen und bringen es mitunter zu hoher Kunst. Dann gibt es Männer, die können nicht singen, die wollen es auch nicht, und bei denen vermisst es auch niemand. Und dann gibt es Männer, die können nicht singen, und machen es trotzdem – tun sich zusammen mit „vergleichbaren Talenten“ zu einem Chor und singen mit viel Spaß und Inbrunst, wenn auch manchmal etwas schräg.

Wir sind solch ein Männerchor, meist im gehobenen Alter und trotzdem Anfänger.

Was singen wir? Unsere Lieblingsongs, von Beatles bis ABBA und zurück. Jeder darf Vorschläge machen. Wie singen wir? Meistens einstimmig bzw. „viestimmig“, mit Begleitung und Anleitung von Axel am Klavier. Warum singen wir? Wir genießen die Freude an der Musik, es hält uns geistig und körperlich fit, und wir haben viel Spaß an unserem schönen Hobby. Wann singen wir? Fast jeden Dienstag ab 19 Uhr (Termine im Internet) Wo singen wir? Proben im Gliesma-

roder Thurm, Auftritte in und um Braunschweig. Was kostet es? 15,00 € im Monat (es hält unseren Chorleiter bei Laune!)

Komm vorbei, setz dich zu uns, hör zu, sing vielleicht schon mit und entscheide später!

Kontakt: [www.ikns-bs.de](http://www.ikns-bs.de) (hier mit Terminen)  
[ikns.chor@gmail.com](mailto:ikns.chor@gmail.com)

AP Thomas Groß 05331 607 38 71

### Rentnerband Waggum

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

Unser Team von zzt. fünf 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, 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@goolemail.com](mailto:Renatekoester@goolemail.com)

### Café St. Lukas

Leben. Lachen. Lernen Kirche

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 gehören Lachen und Lernen zu den 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 abwechslungs-

## Stadtbezirk 112 Wabe-Schunter-Beberbach

reiches Programm mit Vorträgen, Spielen, Geschichten, Liedern oder Filmen.

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

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

Ort: Gemeindehaus St. Lukas,  
Eichhahnweg 27, 38108 Braunschweig  
Zugang barrierefrei

AP: Gemeindebüro 37 11 77

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

### Bugenhagenkreis

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

Information: Christiane Bopp 34 35 11 AB

Treffpunkt: Gemeindehaus der Bugenhagenkirche, An der Bugenhagenkirche 2, 38104 BS

### CDU-Senioren-Union

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

Treffen: jd. letzter Mi im Monat, 15:00 Uhr

Ort: CDU Haus Gieselerwall 2, 38100  
Braunschweig, Zugang barrierefrei

AP: Angelika Fietzke Hollbach

### Kriminalprävention

Ältere Menschen sind in Deutschland glücklicherweise insgesamt viel seltener von Kriminalität betroffen als jüngere. Aufgrund ihrer Lebenserfahrung verhalten sie sich meist umsichtig und sind besonders vorsichtig und

sicherheitsbewusst. In der Gedankenwelt der Senior\*innen verfestigt sich aber oft das Gefühl „Ich traue mich nicht mehr vor die Tür“.

Für die Polizei gilt daher dieses Gefühl „selbst leicht Opfer eines Verbrechens zu werden“ aufzunehmen und durch gezielte Kriminalprävention über tatsächliche und vermeintliche Risiken zu informieren und das eigene Selbstbewusstsein zu stärken.

Alle zwei bis drei Minuten wird in Deutschland eingebrochen – immer wieder auch in Mietwohnungen. Der Verlust des Sicherheitsgefühls, die psychischen Folgen wiegen bei älteren Menschen meist stärker als bei jüngeren. Ein Einbruch ist aber vermeidbar! Ihre kriminalpolizeiliche Beratungsstelle sagt Ihnen wie und berät Sie neutral, kompetent und kostenlos in Sachen Einbruchschutz bei Ihnen zu Hause oder bei entsprechender Teilnehmerzahl im Rahmen eines Vortrags.

Ort: Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle,  
Friedrich-Voigtländer-Straße 41, 38104  
Braunschweig

AP Kriminalprävention:

Jens Zeiler 476 -30 51

Dirk Nietzold 476 -30 52

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

## Stadtbezirk 120 Östliches Ringgebiet

### Begegnungsstätte Am Wasserturm

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

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

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

Im Haus gibt es eine kleine Bibliothek mit kostenloser Buchausleihe.

In den Abendstunden werden die Räume von verschiedenen Selbsthilfegruppen genutzt.

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

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

In der Begegnungsstätte befindet sich auch das Büro der DRK-Nachbarschaftshilfe „Am Wasserturm“ mit einem umfassenden Beratungs- und Vermittlungsangebot.

### 3000 Schritte für die Gesundheit

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

Jeden Dienstag trifft sich die Gruppe unter Anleitung einer erfahrenen Übungsleiterin des BTSV Eintracht Braunschweig zu einem Spaziergeparcours rund um den Wasserturm und Umgebung mit anschließendem Austausch bei beim Kaffeetrinken in der Begegnungsstätte.

Treffen: Di 10:00-11:00 Uhr

AP: Koordinatorin Begegnungsstätte  
Mandy Lüneburg 80 11 07 10  
Frau Hübner-Weber 0179 9 82 51 81

### „Rummy-Cup-Spielgruppe“

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

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

Treffen: Do 10:00-12:00 Uhr

AP: Koordinatorin Begegnungsstätte  
Mandy Lüneburg 80 11 07 10  
Frau Grysczyk 33 20 38

Kosten: kleiner Obolus für Raumnutzung

### Skat im Wasserturm

In gemütlicher Atmosphäre laden wir alle Skatliebhaber und solche, die es werden wollen, ein, in unserem Haus zu spielen.

Diese Runde hat keinen Turniercharakter – hier steht der Spaß im Vordergrund!

Egal, ob Sie ein erfahrener Spieler sind oder gerade erst anfangen, jede\*r ist herzlich willkommen.

## Stadtbezirk 120 Östliches Ringgebiet

AP: Frau Lüneburg 80 11 07 10  
 Zeit: Dienstags 15:00-18:00 Uhr  
 Ort: DRK-Begegnungsstätte „Am Wasserturm“, Hochstr. 13, rollstuhlgeeignet

### **Buchausleihe**

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

Öffnungszeiten der Begegnungsstätte:

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

Beratung/Ausleihe: Anfrage im Büro

AP: Koordinatorin Begegnungsstätte  
 Mandy Lüneburg 80 11 07 10

### **Nähgruppe FadenLust**

Wir sind eine selbstorganisierte Gruppe mit unterschiedlichen Näh-Kenntnissen, so dass wir voneinander lernen und uns gegenseitig inspirieren können. Wir haben Freude daran, was Neues auszuprobieren und auch mal mutig drauf los zuzuhähen. Ob ganz Neues Gewand, oder ein Upcycling gebrauchter Kleidungsstücke, oder auch was ganz Anderes ... Fängt man erst einmal an zu schauen, bekommt man immer mehr Lust auf schöne Nähprojekte in Gemeinschaft.

AP: Frau Otto 2 87 62 07  
 oder Anfrage unter Begegnungsstätte 80 11 07 10  
 Zeit: Fr 10:00-13:00 Uhr, 14-tägig  
 Beginn: Fortlaufende Gruppe  
 Ort: Begegnungsstätte „Am Wasserturm“, Hochstraße 13, Werkraum 1

### **Gymnastik „Fit bis ins hohe Alter“ 1**

Es ist egal, ob Sie körperliche Beeinträchtigungen haben oder in Ihrer Mobilität eingeschränkt sind – in diesem Kurs sind Sie in jedem Fall richtig und willkommen. Auch in diesem oder höheren Alter ist Bewegung eine der besten Möglich-

keiten zur Förderung eines selbstständigen und gesunden Lebens.

Anmeldung/Information Kursleitung:

Kursleiter: Herr Plichta  
 Begegnungsstätte: Mandy Lüneburg 80 11 07 10  
 Zeit: Mo 10:45-11:30 Uhr  
 Ort: DRK Begegnungsstätte „Am Wasserturm“, Hochstraße 13, 38102 BS, Gymnastikraum, rollstuhlgeeignet  
 Beginn: fortlaufende Gruppen  
 Kosten: Vereinsmitgliedschaft

### **Stuhlgymnastik für Senioren**

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

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

AP/ Begegnungsstätte: Mandy Lüneburg 80 11 07 10  
 AP/ Kursleiter: Herr Plichta  
 Zeit: Mo 10:00-10:45 Uhr  
 Beginn: fortlaufende Gruppen  
 Ort: Begegnungsstätte „Am Wasserturm“, Hochstraße 13, 38102 BS, Gymnastikraum, rollstuhlgeeignet  
 Kosten: bitte nachfragen

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

## Stadtbezirk 120 Östliches Ringgebiet

### **Yoga Am Wasserturm**

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

Veranstalter: Yoga-Freunde Braunschweig  
AP: Mandy Lüneburg 80 11 07 10  
Herr Plichta: 34 10 88  
Zeit: Mo 18:00-19:30 Uhr  
Do 18:00-19:30 Uhr  
Beginn: fortlaufende Gruppen  
Ort: Begegnungsstätte „Am Wasserturm“, Hochstraße 13, Gymnastikraum  
Kosten: 25,00 €/monatlich

### **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“, Hochstraße 13, 38102 BS,  
Ort: Gymnastikraum  
Kordinatorin Begegnungsstätte:  
Mandy Lüneburg 80 11 07 10  
Ansprechpartner und Kursleitung:  
Petra Storbeck-Löhr 0176 45 79 35 08  
Termine: Do 16:45-17:45 Uhr  
Kosten: 100,00 €/10 Termine

### **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 harmo-

nische Weise. So wächst ein Gefühl für den eigenen Qi-Fluss (Energie-Fluss). Sie sind vielfältig für jeden Menschen zu erlernen und sie verbinden Bewegung mit meditativer Ruhe und machen Spaß.

Veranstalter: DRK-Begegnungsstätte „Am Wasserturm“ in Kooperation mit der LEB (Ländliche Erwachsenenbildung)  
AP/ Begegnungsstätte:  
Mandy Lüneburg 80 11 07 10  
Zeit: Di 16:00-17:00 Uhr  
Kursleiterin: Frau Starck 79 84 13  
Ort: Begegnungsstätte „Am Wasserturm“, Hochstraße 13, 38102 BS  
Gymnastikraum, rollstuhlgeeignet  
Kosten: 40,00 € pro Kurs

### **Tai Chi Chuan**

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

Der Übungsablauf erfolgt im Stehen, beginnend mit Vorübungen zum Tai Chi Chuan. Es folgen einzelne Figuren, die miteinander verbunden werden. Die sanften und langsamen Bewegungen fördern Stärke, Stabilität und Gleichgewicht. Der Kurs ist auch für Menschen mit Behinderungen/Einschränkungen geeignet.

Veranstalter: DRK Begegnungsstätte „Am Wasserturm“, Hochstraße 13, 38102 BS  
Ort: Gymnastikraum  
Zeit: Di 13:00-14:00 Uhr  
Kursleitung: Fr. Wittmann-Kansy 05303 98 90 74  
Kursgebühr: 6 Termine 60,00 €

### **BAKIDO, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen**

Das Beste aus Thai Chi, Judo, Aikido und WingTsun, altersgerecht aufgearbeitet. Für alle die sich neben beruhigenden Übungen für Körper, Geist und Seele auch Nutzen der asiatischen Kampfkünste für die persönliche Fähigkeit zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung erschließen möchten.

Veranstalter: DRK Begegnungsstätte „Am Wasserturm“, Hochstraße 13, 38102 BS  
Ziel: Befähigung, auf Bedrohungs- und

## Stadtbezirk 120 Östliches Ringgebiet

Angriffsszenarien angemessen reagieren zu können  
 Kursumfang: 10 aufeinander aufbauende Trainingseinheiten  
 Kursleiter: Björn Akim Koeppen 2 33 95 28  
 AP: Mandy Lüneburg 80 11 07 10  
 Zeit: (Okt.-Mär.) Di 11:00-12-30 Uhr  
 Ort: Begegnungsstätte „Am Wasserturm“, Hochstraße 13, 38102 BS  
 Kosten: 40,00 €

### 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 entscheidend. Hier bekommen Sie einen Überblick über Herz-Kreislaufkrankungen, über die Wiederbelebung und stabile Seitenlage und was Sie tun können, selbst bei eigenen körperlichen Einschränkungen.

Veranstalter: DRK Begegnungsstätte „Am Wasserturm“, Hochstraße 13, 38102 BS  
 AP: Mandy Lüneburg 80 11 07 10  
 E-Mail: [begegnungsstaette@drkbssz.de](mailto:begegnungsstaette@drkbssz.de)  
 Kursleiter: Jens Vohrer  
 Beginn: Termine nach Anfrage  
 Ort: DRK Begegnungsstätte „Am Wasserturm“, Hochstraße 13, 38102 BS, Saal  
 Kosten: 25,00 €

### Erste Hilfe für Großeltern! Eine kleine Einführung

In diesem Kurs werden die Großeltern angesprochen. Es kann so einiges passieren, wenn man mit den Enkelkindern unterwegs ist. Da stellen sich schnell Fragen, was ist zu tun, wenn mal etwas passieren sollte. Hier werden Fragen beantwortet, z. B.:

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

Veranstalter: DRK Begegnungsstätte Am Wasserturm, Hochstraße 13, 38102 BS  
 AP: Mandy Lüneburg 80 11 07 10  
 E-Mail: [begegnungsstaette@drkbssz.de](mailto:begegnungsstaette@drkbssz.de)  
 Kursleiter: Jens Vohrer  
 Beginn: Termine nach Anfrage  
 Ort: DRK Begegnungsstätte „Am Wasserturm“, Hochstraße 13, 38102 BS, Saal  
 Kosten: 25,00 €

### 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 09:45-11:15 Uhr  
 Beginn: fortlaufender Kurs 14-tägig  
 Ort: DRK-Begegnungsstätte „Am Wasserturm“, Hochstr. 13 rollstuhlgeeignet  
 Kosten: 80,00 €/10 DU-Std

### Englisch Auffrischer 55+ (G 6)

Auf unterhaltsame Weise werden Grundkenntnisse der englischen Sprache vermittelt, mit denen die wichtigsten Gesprächssituationen im Alltag und auf Reisen gemeistert werden können. Langsames Lerntempo und häufige Wiederholungen erleichtern das Lernen. Vorkenntnisse (Sterling Silver Band 2 oder vergleichbare) sollten vorhanden sein. Einsteiger\*innen sind willkommen.

Veranstalter: VNB Verein Niedersächsischer Bildungsinitiativen e.V., Landeseinrichtung der Erwachsenenbildung in Zusammenarbeit mit LERN-INSEL e.V.  
 AP: Frau Wittkowski 227 36 99  
 Zeit: Mi 11:15-12:45 Uhr

## Stadtbezirk 120 Östliches Ringgebiet

Beginn: Fortlaufender Kurs 14-tägig  
Ort: DRK-Begegnungsstätte „Am Was-  
serturm“, Hochstr. 13  
rollstuhlgeeignet  
Kosten: 80,00 €/10 DU-Std

### **Englisch Auffrischer 55+ (G 4)**

In diesem Kurs können Sie Ihre (Grund-)Kenntnisse der englischen Sprache wieder aktivieren und erweitern mit Texten und Kurzgeschichten aus dem englischen Alltag, Übungen zu Wortschatz und Grammatik und Gelegenheit, Ihre Kenntnisse im Gespräch zu üben und anzuwenden. Einsteiger\*innen sind willkommen.

Veranstalter: VNB Verein Niedersächsischer  
Bildungsinitiativen e.V.,  
Landeseinrichtung der Erwachse-  
nenbildung 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 Was-  
serturm“, Hochstr. 13  
rollstuhlgeeignet  
Kosten: 80,00 €/10 DU-Std.  
(bei mind. 7 Teilnehmer\*innen)

### **Englisch Für Auffrischer (G 2)**

In diesem Kurs können Sie Ihre (Grund-)Kenntnisse der englischen Sprache wieder aktivieren und erweitern. Im Vordergrund stehen Gesprächssituationen des Alltags, um sich auf Reisen besser und sicherer verständigen zu können. Einsteiger\*innen sind willkommen.

Veranstalter: VNB Verein Niedersächsischer  
Bildungsinitiativen e.V.,  
Landeseinrichtung der Erwachse-  
nenbildung 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 Was-  
serturm“, Hochstr. 13  
rollstuhlgeeignet  
Kosten: 80,00 €/10 DU-Std.

### **Englisch Für Fortgeschrittene (F 4)**

Gespräche und Texte zu Tagesgeschehen, Li-  
teratur, Landeskunde und Geschichte eng-  
lischsprachiger Länder. Übungen zu Wort-  
schatz, Grammatik und Gedächtnistraining.  
Einsteiger\*innen willkommen!

Veranstalter: VNB Verein Niedersächsischer  
Bildungsinitiativen e.V., Landesein-  
richtung 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 Was-  
serturm“, Hochstr. 13  
rollstuhlgeeignet  
Kosten: 80,00 €/10 DU-Std.

### **Englischkurs 50+**

Haben Sie früher bereits Englisch gelernt, vieles  
aber vergessen, so dass Sie „Hängengebliebenes“  
wieder auffrischen möchten?

Wiederholungen und Grundlagenvermittlung  
von Wortschatz und Strukturen, Small Talk in  
konkreten Alltagssituationen.

Individuelle Betreuung in der beliebten Klein-  
gruppe von 6 bis 8 Personen. Die lebendige Ge-  
staltung des Unterrichts macht schnell eine ein-  
fache, unkomplizierte Unterhaltung in der engli-  
schen Sprache möglich. Erlernen der englischen  
Sprache in entspannter, lockerer Atmosphäre.

Veranstalter: DRK Begegnungsstätte „Am Was-  
serturm“, Hochstraße 13

AP: N. N. 80 11 070

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 Wasser-  
turm“, Hochstr. 13 rollstuhlgeeignet  
Kosten: 100,00 €/10 Termine

### **Worte finden in der Trauer**

Ein Schreib-Workshop für Trauernde  
In Zeiten der Trauer kann Schreiben heilsam  
wirken. Wenn ein geliebter Mensch stirbt, fühlen

## Stadtbezirk 120 Östliches Ringgebiet

wir uns oft sprachlos, wir sind wie erstarrt. Das angeleitete biografische Schreiben bietet die Möglichkeit, unsere Gedanken und Empfindungen in Worte zu fassen, um sie für uns fassbar zu machen.

Wir werden in diesem Workshop anhand einfacher Übungen das biografische Schreiben kennenlernen. In einem geschützten Rahmen können wir unseren Gefühlen Ausdruck verleihen und den Erinnerungen Raum geben.

Die Veranstaltung richtet sich an Trauernde, die einen nahestehenden Menschen verloren haben. Schreiberfahrungen sind nicht notwendig.

Veranstalter: Zentrum Würde am Marienstift  
 Termine: 19. Juni 2025, 16:30-19:00 Uhr oder  
 25. November 2025, 16:30-19:00 Uhr  
 Ort: Raum der Stille, Marienstift, Helmstedter Str. 35, 38102 Braunschweig  
 Kosten: 25,00 €  
 Dozentin: Dr. Mareile Seeber-Tegethoff (Worte & Leben)  
 Anmeldung: [zentrum-wuerde@marienstift-braunschweig.de](mailto:zentrum-wuerde@marienstift-braunschweig.de)  
 Weitere Kurse & Infos: [www.worte-und-leben.de](http://www.worte-und-leben.de)

gleitung. In unseren Computer- und Smartphone-Kursen werden die Teilnehmer\*innen in kleinen Gruppen für die digitale Welt fit gemacht. Im musischen und gestalterischen Bereich, sowie im Bereich Bewegung und Gymnastik gibt es ebenfalls Angebote. Spiele-Nachmittage, Feiern, gemeinsames Kochen und Essen, kleine Exkursionen in die nähere und weitere Umgebung, Vorträge zu bestimmten altersspezifischen Themen und vieles mehr runden die Aktivitäten ab. Bei uns sind Gäste jederzeit herzlich willkommen – auch solche, die bereit sind, ihr Können und Wissen weiterzugeben.

Träger: Der Paritätische Braunschweig, Gemeinnützige Gesellschaft für Paritätische Sozialarbeit Braunschweig mbH  
 Ort: Altewiekring 20c, 38102 BS, Zugang barrierefrei  
 Sprechzeit: Mo Mi Fr 9:30-12:30 Uhr  
 Mo auch 15:30-17:00 Uhr  
 AP: Gisela Hammer plus Team 33 15 21  
 E-Mail: [info@lab-braunschweig.de](mailto:info@lab-braunschweig.de)  
 Internet: [www.langeaktivbleiben-bs.de](http://www.langeaktivbleiben-bs.de)  
 Programm: liegt monatlich in der Begegnungsstätte aus und erscheint auf der Homepage

### Begegnungsstätte langeaktivbleiben – LAB

Die langeaktivbleiben – LAB-Gemeinschaft Braunschweig ist eine Gemeinschaft von Menschen, die sich ehrenamtlich selbst organisiert. Wir sind weder konfessionell noch parteigebunden – jedoch an gesellschaftlichen Themen interessiert. Uns gibt es seit 1962 in Braunschweig und wir haben ca. 220 Mitglieder und viele Gäste, die an unseren vielfältigen Angeboten teilnehmen. Menschen, die aktiv sein möchten, Neues lernen wollen, sich austauschen möchten und Spaß haben, können bei uns in unterschiedlichen Bereichen etwas für sich tun. Hier treffen sich Interessierte, die unter fachkundiger Anleitung Anregungen und Antworten zu verschiedenen Wissensgebieten suchen. In unseren Sprachkursen, die wir für die Sprachen Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch anbieten, erhalten Anfänger, Quereinsteiger oder Fortgeschrittene erprobte und seniorengerechte Be-

### Doppelkopf LAB

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

Treffen: jeden 1. und 3. Fr/Monat, 15:00-17:00 Uhr, nach Vereinbarung auch an den anderen beiden Freitagen  
 AP: R. Pandikow und S. Kraus 34 99 26 7  
 33 15 21

### Nadelspiel - Handarbeitstreff LangeAktivBleiben

Wir sind ein kleiner Kreis von Frauen, die gerne handarbeiten. Wir stricken und häkeln, geben uns gegenseitig Anregungen und tauschen z. B. Muster aus. Dies alles bei einer guten Tasse Kaf-

## Stadtbezirk 120 Östliches Ringgebiet

fee. Wir sind offen und freuen uns über neue Mitstrickerinnen.

Treffen: jeden 1. und 3. Di/Monat, 14:00-16:00 Uhr  
AP: Groth, Büro LAB 33 15 21

### **Spielenachmittage 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 Rommé, Rummikub, Triominos etc. 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  
Treffen: jeden 2. und 4. Fr 15:00-17:00 Uhr  
AP: K. Wyrwa, Büro LAB 33 15 21

### **Schachgruppe LangeAktivBleiben**

Jeden 2. und 4. Freitag im Monat treffen sich Schachbegeisterte, um sich in ruhiger Atmosphäre dem Schachspiel zu widmen. Dabei geht es auch um die Einübung und Anwendung von komplexen Strategien und Taktik für mittlere bis gute Spieler.

Treffen: jeden 2. und 4. Fr 15:00-17:00 Uhr  
AP: Walter Bromberger 0177 875 52 68  
K. Wyrwa Büro LAB 33 15 21

### **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 Altewiekring 20c und auf unserer Homepage einzusehen.

Treffen: verschiedene Anfangszeiten gemäß Wanderplan und Programm  
AP: R. Bartsch 0176 41 88 85 83  
Büro LAB: 33 15 21  
Homepage: [www.langeaktivbleiben-bs.de](http://www.langeaktivbleiben-bs.de)

### **Monatliche Kulturtrips LangeAktivBleiben**

In der wärmeren Jahreszeit bieten wir einmal im Monat eine Tages-Ausflugsfahrt in der näheren und weiteren Umgebung an, bei der es etwas

zu erkunden oder zu besichtigen gibt und Neues kennengelernt werden kann. Genügend Zeit zum Mittagessen, Kaffeetrinken und zu einem Bummel „auf eigene Faust“ ist eingeplant. Bitte sprechen Sie uns direkt an oder kommen Sie bei uns vorbei. Ein Flyer liegt bereit und die Homepage gibt Auskunft.

Auskunft und Anmeldungen:  
Vor Ort im Büro 33 15 21  
Sa Mi Fr 9:30-12:30 Uhr

### **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.

Veranstalter: LangeAktivBleiben – LAB 33 15 21  
AP: Ute Korn  
Zeit: Mo 10:00-11:00 Uhr  
Ort: Altewiekring 20c, 38102 BS

### **Gymnastik für Senioren in der LAB am Altewiekring**

Beweglich bleiben bis ins hohe Alter – das ist die Devise. Dieser Kurs richtet sich an alle, die lange nichts getan haben, mehr tun müssten, nicht wissen, wie sie's anfangen sollen und die Fitnessstudios scheuen. Wir wollen uns zu einem Umgang mit unserem Körper motivieren und die Verantwortung für ihn übernehmen. Dieser Kurs gibt auch Anleitungen zur selbstständigen häuslichen Anwendung.

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

## Stadtbezirk 120 Östliches Ringgebiet

### Geistig und körperlich beweglich bleiben durch Taiji

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

Veranstalter: LangeAktivBleiben – LAB 33 15 21  
 AP: Burkhard Wittlief 0176 42 70 03 22  
 Zeit: Do 12:30-14:00 Uhr für Fortgeschrittene  
 Di 10:30-12:00 Uhr für Anfänger oder mit geringen Vorkenntnissen  
 Ort: Altwiekring 20c, 38102 BS  
 Kosten: Bitte beim Dozenten erfragen

### Seniorentanz - LangeAktivBleiben

Ein Weg zur Lebensfreude. Herzliche Einladung an alle jung gebliebenen Tanzlustigen, die Freude an Musik und Bewegung haben. Sie haben die Möglichkeit, das Tanzen in einer Gruppe, in der auch die Geselligkeit nicht zu kurz kommen soll, nach Melodien aus dem Gesellschaftstanz, Rounds, Kontratanz und anderen Tanzformen kennenzulernen.

Veranstalter: LangeAktivBleiben - LAB 33 15 21  
 AP: Zita Simon  
 Zeit: Mo 17:15-18:45 Uhr  
 Ort: Altwiekring 20c, 38102 BS

### Computer Grund- und Aufbaukurse - Kurse für Smartphone und Tablet

Ob Smartphone, Tablet, Laptop oder PC, bei den Computerkursen der LAB sind Sie an der richtigen Adresse. Hier werden Sie behutsam an die „Geheimnisse“ der weiten Welt des Internets und allem, was dazugehört, herangeführt. Egal ob Fotobuch, Jahreskalender, Glückwunschkarte oder Briefvorlage, wir erarbeiten gemeinsam, was Sie schon immer mal gestalten wollten. Für alle 'jung gebliebenen' Interessierten bietet die LAB einen modern ausgestatteten Computer-

raum, um das zu lernen, was im Umgang mit den „neuen Medien“ wichtig ist. Zeigen Sie Ihren Kindern und Enkeln, dass Sie nicht zum alten Eisen gehören.

Veranstalter: LangeAktivBleiben – LAB 33 15 21  
 AP: Torsten Richey 0176 52 95 20 03  
 Zeit: unterschiedliche Anfangszeiten – bitte rufen Sie an  
 Ort: Altwiekring 20c, 38102 BS rollstuhlgeeignet  
 Kosten: unterschiedliche Kosten je nach Kurs, bitte fragen Sie nach

### Gedächtnstraining in der LAB am Altwiekring

Trainingseinheiten für den Kopf – Wir alle möchten uns besser konzentrieren, schneller denken und weniger vergessen. Erfreulich ist, dass man mit geeigneten Übungen die geistige Leistungsfähigkeit erhöhen kann. Gedächtnstraining aktiviert durch erprobte Aufgabenformen unterschiedliche Funktionen des Gehirns. Dafür sind weder besonderes Vorwissen noch komplizierte Denkakrobatik erforderlich. Unsere Übungsangebote richten sich an Menschen ohne Altersgrenze, die in entspannter Atmosphäre ohne Leistungsdruck und mit viel Spaß versuchen möchten, ihren Denkkaparat in Schwung zu bringen.

Veranstalter: LangeAktivBleiben – LAB 33 15 21  
 AP: Elke Fricke 05307 98 05 09  
 Zeit: jeden 1. und 3. Di/Monat von 15:00-16:00, 16:15-17:15 Uhr  
 jeden 1. und 3. Fr/Monat von 10:00-11:00 Uhr  
 Ort: Altwiekring 20c, 38102 BS rollstuhlgeeignet

### Englisch ganz anders

Say it in English! Yes, we can! Die Kinder können's, die Enkel lernen's, Oma und Opa – auch. Es ist nie zu spät! Offene, lernfreudige Menschen jeden Alters lernen gemeinsam stressfrei und mit Spaß Englisch oder frischen ihre Kenntnisse auf – vom „Beginner“ zum „Smalltalk“ bis zur „Conversation“. Miteinander reisen sie, um ihr erworbenes Englisch ohne

## Stadtbezirk 120 Östliches Ringgebiet

Scheu anwenden zu können. Wir lernen nach dem Motto: So viel wie möglich verstehen und mutig das Nötige sagen können – das üben wir hier. Lust bekommen? Einstieg jederzeit – nach Rücksprache mit der Dozentin – möglich.

Veranstalter: LangeAktivBleiben – LAB 33 15 21

AP: Edda Hölker 33 09 58

Zeit: verschiedene Termine – fragen Sie nach.

Ort: Altewiekring 20c, 38102 BS  
rollstuhlgeeignet

Kosten: unterschiedlich, bitte bei der Dozentin erfragen

### **Französisch**

Ich biete maßgeschneiderten Französisch-Unterricht für ambitionierte Anfänger\*innen oder mit geringen Vorkenntnissen, die ihre Sprachkenntnisse auffrischen wollen. Wir beschäftigen uns mit Alltagskommunikation, wichtigen Redewendungen, grundlegendes Vokabular und kulturelle Tipps.

Veranstalter: LangeAktivBleiben - LAB 33 15 21

AP: Monique Mazouz 0172 538 59 90

Zeit: Mi 10:00-11:30 Uhr

Ort: Altewiekring 20c, 38102 BS  
rollstuhlgeeignet

Kosten: Bitte bei der Dozentin erfragen

### **Spanisch für Menschen mit einigen Vorkenntnissen**

PASO A PASO ... Schritt für Schritt

In langsamen Folgen werden Grundkenntnisse der spanischen Sprache vermittelt.

Wortschatz, Hör- und Leseverstehen gehören dazu. Das hilft auch beim Urlaub.

Veranstalter: LangeAktivBleiben – LAB 33 15 21

AP: Dolores Knobloch 0162 414 49 38

Zeit: Do 10:30-12:00 Uhr

Ort: Altewiekring 20c, 38102 BS  
rollstuhlgeeignet

### **Blockflötenkreis - LangeAktivBleiben**

In der LAB haben Sie die Möglichkeit, in einer Flötengruppe mit bis zu 10 Senior\*innen gemeinsam zu musizieren. Wir spielen Liedsätze aus dem Jahreskreis, Spielstücke und Tänze

aus der Renaissance- und Barockzeit, aus der Romantik bis hin zu moderneren Sätzen. Wir gestalten unsere Musik mit Sopranflöten bis zu den tiefen Subbassflöten, um einen ausgewogenen Klangcharakter zu schaffen. Haben Sie Lust?

Wenn Sie Ihre Flötenkenntnisse auffrischen wollen?

Wenn Sie ein Gruppenerlebnis am gemeinsamen musikalischen Tun haben wollen?

Wenn Sie Ihre „grauen“ Zellen aktivieren und trainieren wollen?

Wenn Sie mit Notenkenntnissen leichte Stücke abspielen können?

Veranstalter: LangeAktivBleiben – LAB 33 15 21

AP: Ingeborg Kresse-Blümel

05331 740 08

Zeit: Mo 14:30-15:45 Uhr

2. Gruppe (Fortgeschrittene) anschließend bei Bedarf

Ort: Altewiekring 20c, 38102 BS  
rollstuhlgeeignet

### **Singkreis - LangeAktivBleiben**

Wir Sängerinnen treffen uns jeden Montag, um ein- oder zweistimmige Lieder zu singen. Diese werden mit Klavier oder Gitarre begleitet. Unser Repertoire besteht aus jahreszeitlichen Liedern, Kanons sowie z. B. „Amazing Grace“, „Die Gedanken sind frei“ etc.

Über Zuwachs, auch männliche

Sänger, freuen wir uns. Einfach mal zum Schnuppern vorbeikommen.

Veranstalter: LangeAktivBleiben – LAB 33 15 21

AP: Ute Walter

Zeit: Mo 15:45 -17:00 Uhr

Ort: Altewiekring 20c, 38102 BS  
rollstuhlgeeignet

### **Begegnungszentrum Stadtpark**

Das Begegnungs-Zentrum ist ein Treffpunkt für Seniorenkreise und -gruppen sowie Freizeit-/ Interessengruppen und Vereine. Zurzeit treffen sich ein Seniorenkreis, eine Malgruppe, ein Postchor, eine Tanzgruppe und ein Schachclub.

## Stadtbezirk 120 Östliches Ringgebiet

Nähere Einzelheiten zu den einzelnen Gruppen sowie Vergabe der Räumlichkeiten können Sie bei Frau Matuszak erfragen.

Träger: Sozialverband Deutschland e. V.

Ort: Jasperallee 42, 38102 Braunschweig,  
Zugang barrierefrei

AP: Anne-Marie Matuszak 0176 55 03 26 45

Programm: Aushang in der Tagesstätte

### **Seniorenkreis Stadtpark**

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

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

Fr 14:00-16:30 Uhr Seniorenkreis

AP: Anne-Marie Matuszak 0176 55 03 26 45

Alle drei bis vier Monate gibt es eine Feier und eine Busfahrt. Wir treffen uns auch ab und an zum Frühstücken.

### **Tanzgruppe Stadtpark**

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

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

AP: Simone Hein 05306 91 28 59

Kosten: 7,50 €/mtl. für 3 Termine

### **Freies Malen im Stadtpark**

Mitglieder und Gäste des KOLLEG88 malen unter sachkundiger Anleitung der Künstlerin Bianca Höltje. Gemalt und gezeichnet werden kann mit Aquarell-, Acryl-, oder Ölfarben, Bleistiften oder Kreiden. Jede\*r Teilnehmer:in bringt eigene Materialien mit. Eigene Gestaltungsideen sind dabei willkommen.

Veranstalter: KOLLEG 88 e. V.

Begegnung – Kultur – Bildung

AP: Herr Nagel 05306 53 84

Zeit: jd. 1. und 3. Mo im Monat

9:30-12:00 Uhr

Einstieg ist jederzeit möglich

Ort: Tagesstätte am Stadtpark-Restaurant, Jasperallee 42

Kosten: 12,00 €/Termin, bezahlt wird quartalsweise.

### **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](http://www.kolleg88.de)

Veranstalter: KOLLEG 88 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

### **Literaturkreis**

Unser Literaturkreis entwickelte sich zu einem „Erzählalon“, dessen Programm sich nach Wunsch und Angebot richtet. Wie in einem Salon früherer Zeiten bieten wir ein Podium, um sich auszutauschen und literarische Werke vorzustellen, Referate über bedeutende Autor\*innen zu halten oder Neuerscheinungen zu diskutieren. Zukünftig wollen wir chronologisch die Highlights der Weltliteratur kennenlernen. Wir haben gemeinsam die Komödie „Lysistrata“ von Aristophanes gelesen, danach befassten wir uns mit dem „Eunuchen“ von Terenz. Das Stück gewährte Einblicke in die Gedankenwelt des römischen Publikums und war damit ein Fenster zur antiken Lebenswelt.

Die Themen finden Sie in unserem mtl. Kulturbrief und unter [www.kolleg88.de](http://www.kolleg88.de)

Veranstalter: KOLLEG88 e. V.

Begegnung – Kultur – Bildung

AP: Eva-Maria Dennhardt 35 13 43

Zeit: jd. 2. Mi im Monat, 15:00-16:30 Uhr

Ort: Tagesstätte am Stadtpark-Restaurant, Jasperallee 42

Kosten: Umlage der Material-, Raum- und Referentengebühren

## Stadtbezirk 120 Östliches Ringgebiet

### **Psychologie-Modelle der Persönlichkeit**

Jochen Hinz: Das „zu Erkennende“ schafft sich sein eigenes Modell Aus einem Spektrum von historischen und aktuellen wissenschaftlichen Positionen werden Konstrukte des Gehirn-Geist-Systems im Hinblick auf die Bewusstseinsentwicklung abgeleitet, um persönlichen sowie interpersonalen Erkenntnisgewinn zu ermöglichen.

Veranstalter: KOLLEG 88 e.V.

Begegnung-Kultur-Bildung

Zeit: jeder 1. und 2. Do im Monat, 11:00 Uhr

Ort: Tagesstätte Stadtpark, Jasperallee 42

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 Natur 2. Er beschreibt, in welcher Weise die Verantwortung des Menschen gegenüber der Natur mit verschiedenen Naturbegriffen und deren historischer Entwicklung erfolgte.

Die aktuellen Themen finden Sie in unserem mtl. Kulturbrief und unter [www.kolleg88.de](http://www.kolleg88.de)

Veranstalter: KOLLEG88 e.V.

Begegnung – Kultur – Bildung

Gesprächsleitung:

Dr. Helmut Blöhbäum 51 37 11

Zeit: jd. 4. Mi 10:30 Uhr

Ort: Tagesstätte Stadtpark, Jasperallee 42

Kosten: keine

### **Philosophischer**

Im Philosophischen Lesekreis wollen wir uns die Welt des Denkens nach und nach erschließen, indem wir die Hauptwerke bedeutender Philosophen lesen und interpretieren. Nachdem wir uns mit den antiken Denkern Griechenlands befasst haben (Vorsokratiker, Sokrates, Platon und

Aristoteles), folgen die römische Philosophie und der Übergang zur christlichen Philosophie des Mittelalters und demnächst Kant. Grundlage für unseren Kurs ist der dtv-Atlas zur Philosophie, ISBN 3-423-03229-4, den wir gemeinsam lesen. Wenn wir auf ein wichtiges Werk stoßen, schaffen wir es uns an, lesen es und ergänzen es durch Hintergrundinformationen in Form von Referaten. Zur Après-Philosophie bietet sich an, eine Tasse Kaffee oder Tee im Restaurant nebenan zu genießen. Wir laden alle von der Philosophie Begeisterten herzlich dazu ein.

Veranstalter: KOLLEG88 e.V.

Begegnung – Kultur – Bildung

Gesprächsleitung:

Hartmut Kawlath 05335 55 41

Zeit: jd. 1. Mi und 3. Mo im Monat

15:00 Uhr

Ort: Tagesstätte Stadtpark, Jasperallee 42

Kosten: keine

### **Weitere Freizeit- und Bildungsangebote im Stadtbezirk Östliches Ringgebiet**

#### **Gedächtnisspaziergang**

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

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

AP: Iris Bruns und Christine Heerdegen  
34 04 78

Zeit: 14-tägig Do 10:00-11:00 Uhr

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

#### **Nordic Walking**

Walking – eine wohltuende Sportart für Jung und Alt. Wir starten immer freitags und laufen durch den Prinzenpark und Riddagshausen mit oder ohne Stöcke. Schnelligkeit ist zweitrangig.

## Stadtbezirk 120 Östliches Ringgebiet

Haben Sie Lust mitzulaufen? Wir würden uns freuen!

Treffen: November bis April: Fr 9:30-11:00 Uhr,  
Mai bis Oktober: Fr 9:15-10:45 Uhr

Ort: Treffpunkt Matthäuskirche

AP: Frau Schmidt 617 73 31

### **Seniorenkreis des Advent-Wohlfahrtswerkes**

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

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

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

Ort: Adventgemeinde Braunschweig,  
Bültenweg 14, 38106 Braunschweig

AP: Frau Roth 33 23 19

### **Waldforum Riddagshausen**

Familiensonntag - für alle, mit und ohne Enkelkinder. Ein Tag der offenen Tür im Waldforum (barrierefrei). Ausstellung, Kaffee und Kuchen, kurze Waldführungen und mehr. Immer neues Programm, Ausflugsziel und nette Leute!

Veranstalter: Nds. Landesforsten, Walderlebniszentrum Waldforum Riddagshausen  
707 48-32

Zeit: jd. 1. So im Monat 11:00-16:00 Uhr,  
Sommerzeit bis 17:00 Uhr

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

Kosten: Eintritt frei!

Anmeldung: ohne

### **Waldpädagogik in Theorie und Praxis für ehrenamtliches Arbeiten mit Kindern von 3-10 Jahren**

(Seminar für vier Termine) Praxisorientierte Einführung, handlungsorientiertes Lernen in Wald, Grundkenntnisse in Flora und Fauna, Regeln und Gefahren im Wald, Planung eines Angebotes unter dem Aspekt der Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE).

Veranstalter: Förderverein Waldforum Riddagshausen e.V. 707 48 -33

Zeit: Do 5.3.2026 19:00-22:00 Uhr

Sa 7.3.2026 9:00-16:00 Uhr

So 8.3.2026 9:00-16:00 Uhr

Do 12.3.2026 19:00-22:00 Uhr

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

Kosten: 170,00 €

Anmeldung: ja, bitte online über  
[www.waldforum.events](http://www.waldforum.events)

### **Veranstaltungen im Wald und/oder Waldforum für einzelne Erwachsene und für Oma/Opa mit Enkelkind**

Zum Beispiel: Waldbaden, Fledermausführungen im Bürgerpark, Walderlebnisführungen, Spurensuche im Wald, Nachtführungen mit Taschenlampe und vieles mehr ...

Veranstalter: Förderverein Waldforum Riddagshausen e.V. 707 48 -33

Zeit: unterschiedliche Zeiten je Angebot

Ort: unterschiedliche Wälder in und um Braunschweig, je nach Angebot

Kosten: unterschiedlich, je nach Angebot

Anmeldung: ja, bitte online über  
<https://waldforum.events>

### **LÖWE-Pfad im Lechlumer Holz**

Walderlebnispfad, 2,5 km Länge mit vielen Infostationen, Sitz- und Picknickmöglichkeiten, barrierefrei

Veranstalter: Nds. Landesforsten, Forstamt Wolfenbüttel

Zeit: Tag und Nacht geöffnet

Ort: Lechlumer Holz, Bus 420 und 421 bis „Sternhaus“ oder „Forstweg“

Kosten: Eintritt frei!

Anmeldung: ohne

### **Fit mit dem Pedelec**

Eine gemeinsame Initiative von Polizei, Verkehrswacht und Seniorenbüro in Kooperation mit der Firma „velocity“.

Das Angebot richtet sich an ältere Verkehrsteilnehmer\*innen, die bereits ein Pedelec besitzen (Fortgeschrittene) oder dessen Anschaffung (Anfänger\*innen) planen.

## Stadtbezirk 120 Östliches Ringgebiet

Inhalt der eintägigen Kurse (Dauer ca. 4,5 Stunden) für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene sind Technik und Funktion des Pedelecs sowie motorische Übungen wie beispielsweise der sichere Umgang und richtiges Bremsen. Ziel ist es, die Teilnehmer\*innen und insbesondere die Anfänger\*innen für das Pedelec zu begeistern und für die Gefahren im Umgang mit dem Fahrrad zu sensibilisieren. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen pro Kurs begrenzt

Veranstalter und Anmeldung:

Verkehrswacht Braunschweig e.V.,  
390 72 22

Geschäftsstelle: Bindestraße 1, 38106 BS  
E-Mail: [verkehrswacht.braunschweig@t-online.de](mailto:verkehrswacht.braunschweig@t-online.de)

Öffnungszeiten: Mo und Di 9:00-13:00 Uhr  
Do 13:00-16:00 Uhr

Weitere Ansprechpartner:  
Polizeiinspektion BS  
– Präventionsteam  
Julia Mispelhorn 476 -30 55  
Martin Opiela 476 -30 56

Seniorenbüro Stadt Braunschweig:  
Cordula Cordes 470 -33 41  
Termine 18.8., 15.9.

## Ihr Hörakustiker in Braunschweig

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

- persönliche & professionelle Hörberatung
- kostenfreier Hörtest
- ausführliche Tinnitusberatung
- kostenfreie Neueinstellung älterer Geräte
- Nachsorge & Reparaturen
- maßgefertigter Gehörschutz
- faires Preis-Leistungsverhältnis
- unverbindliches Probetragen (der Mini-Hörgeräte)
- neueste Technologien aller Hersteller
- modernste Akku Hörgeräte
- u.v.m.

Ich freue mich auf Ihren Besuch, Ihr *Lukas Hirschfelder*



**Hörgeräte  
Hirschfelder**

- 📍 Hörgeräte Hirschfelder  
Donaustraße 43  
38120 Braunschweig
- ☎ 0531 389 257 06
- ✉ [info@hoergeraete-hirschfelder.de](mailto:info@hoergeraete-hirschfelder.de)
- 🌐 [www.hoergeraete-hirschfelder.de](http://www.hoergeraete-hirschfelder.de)

INHABERGEFÜHRT · KOMPETENT · VOR ORT

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



**Begegnungsstätte Bebelhof**

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

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

**Frauentreff international**

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

Treffen: Fr 16:00-19:00 Uhr  
 AP: Frau Jordan 250 44 24

**„Bunte Mädels“**

Alle Nationalitäten und Altersgruppen sind uns herzlich willkommen!

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

Unsere Gruppe freut sich über jeden Neuzugang, es sind alle eingeladen uns kennenzulernen.

Treffen: Do 15:00 Uhr  
 AP: Marlies Wachsmuth 219 49 04

**Kartenspielgruppe Skip-Bo**

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

Treffen: Di 14:30-16:30 Uhr  
 AP: Frau Mattern 666 18

**Offenes Spielcafé Bebelhof**

Du bist zwischen 0 und 99? Du hast Lust auf: Spielen, Basteln, Kochen, Backen? Outdoor Aktivitäten? Oder einfach „nur“ einen Kaffee, Tee, Saft und ein gutes Gespräch?

Dann bist du bei uns richtig.

Wir sind eine gemischte Gruppe aus Familien mit Kindern und Einzelpersonen.

Unsere Aktivitäten planen wir nach Lust und Bedarf, aber auch nach den Bedürfnissen unserer Teilnehmer.

Wenn du also Lust auf lustige Nachmittage in netter Gesellschaft hast, komm vorbei!

Treffen: Mi 15:30-19:00 Uhr  
 AP: Iris Baumgarte 0162 743 68 11

**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 (Spieelnachmittage, Zusammenkünfte Ihrer Hobbygruppe) suchen,

## Stadtbezirk 130 Mitte

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

### **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 2020 interessiert. Einzelne Bücher können jederzeit gebracht werden, bei größeren Mengen rufen Sie uns bitte vorher an.

Entleihzeit: Mi 14:00-16:00 Uhr  
AP: Frau Försterra 757 27

### **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

### **Ganzkörpertraining am Morgen**

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

einheit mit Stretching und Entspannung auf der Matte.

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

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

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

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

### **Der Bürgerparkspaziergang**

Der monatliche Spaziergang durch den Bürgerpark richtet sich an Spaziergängerinnen und Spaziergänger, die sich jeweils am letzten Mittwoch im Monat treffen, um gemeinsam den schönen Bürgerpark zu erkunden. Im Anschluss wird in der Begegnungsstätte noch Kaffee oder Tee getrunken, geplauscht und die nächste Route besprochen. Neue Spaziergängerinnen und Spaziergänger sind stets herzlich willkommen. Das Angebot ist kostenfrei.

Veranstalter: Begegnungsstätte des Caritasverbandes e.V. 757 27  
Zeit: jeden letzten Mittwoch im Monat um 10:00 Uhr  
Beginn: Einstieg jederzeit möglich  
Ort: Eingangsbereich der Begegnungsstätte des Caritasverbandes e.V., Böcklerstraße 232, 38102 BS

### **Rückenfit am Dienstag I + II**

In diesen beiden Kursangeboten werden Rückenschmerzen aktiv bekämpft. Mit gymnasti-

## Stadtbezirk 130 Mitte

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

Veranstalter: Begegnungsstätte des Caritasverbandes e.V. 757 27  
 Zeit: Di 17:00-18:00 Uhr, 18:00-19:00 Uhr  
 Beginn: fortlaufende Gruppe, Einstieg jederzeit möglich  
 Ort: Begegnungsstätte, Böcklerstr. 232, 38102 Braunschweig  
 Kosten: 3,50 €/Std.

### Yoga am Vormittag

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

Veranstalter: Begegnungsstätte des Caritasverbandes e.V. 757 27  
 Zeit: Do 9:30-11:00 Uhr  
 Beginn: Einstieg jederzeit möglich  
 Ort: Begegnungsstätte Böcklerstr. 232, 38102 Braunschweig, barrierefrei  
 Kosten: 7,60 €/DStd.

### Yoga auf dem Stuhl

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

Veranstalter: Begegnungsstätte des Caritasverbandes e.V. 757 27

Zeit: Mo 10:00-11:00 Uhr  
 Beginn: Einstieg jederzeit möglich  
 Ort: Begegnungsstätte Böcklerstr. 232, 38102 Braunschweig, barrierefrei  
 Kosten: 5,00 €/Std.

### Pilates

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

Veranstalter: Begegnungsstätte des Caritasverbandes e.V. 757 27  
 Beginn: fortlaufende Gruppe, Einstieg jederzeit möglich  
 Zeit: Mo 11:30-12:30 Uhr  
 Ort: Begegnungsstätte, Böcklerstr. 232, 38102 Braunschweig  
 Kosten: 5,00 €/Std.

### Qi Gong der vier Jahreszeiten

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

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

### Seniorenenglisch für Fortgeschrittene

Textarbeit und Konversation stehen im Vordergrund dieses Kurses für Interessierte, die bereits Kenntnisse der englischen Sprache erworben haben.

## Stadtbezirk 130 Mitte

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 13:30-15:00 Uhr

Beginn: Fortlaufende Gruppe, Neueinstieg jederzeit möglich

Ort: Mehrzweckraum der Begegnungsstätte, Böcklerstraße 232

Kosten: 6,30 €/Std., Kurssystem

### Begegnungsstätte Louise-Schroeder-Haus

Die städtische Begegnungsstätte „Louise-Schroeder-Haus“ hat sich zu einem Zentrum für ca. 30 Freizeit- und Hobbygruppen sowie Initiativen in Braunschweig entwickelt. Neben dem breiten Angebotsspektrum stehen für neue, ehrenamtlich geleitete Gruppenangebote Raumkapazitäten zur Verfügung.

Träger: Stadt Braunschweig

Ort: Hohetorwall 10, 38118 Braunschweig, Zugang barrierefrei

AP: Seniorenbüro:

Paula-Marie Hytra 470 -80 14

Lee Mc Quade 470 -82 07

Cordula Cordes 470 -33 41

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

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

### Bridgetreff

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

Treffen: Fr 10:00-12:30 Uhr

AP: Karin Jährlich 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. und 3. Mo im Monat 15:00-16:00 Uhr

AP: Hubert Josephowski 84 51 91

### English conversation

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

Treffen: Di 10:00-11:30 Uhr

AP: Frau Reiche 250 88 30

Regina Berkhan 0160 244 50 39

### Gesangskreis „Goldkehlchen“

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

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

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, manchmal aber hilfreich. Wir treten NICHT auf! Wir singen nur für uns. Zur Unterstützung verwenden wir Rhythmusinstrumente. Mit unseren Stimmen experimentieren wir, üben uns spielerisch in freier Improvisation.

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

Einzig mitzubringen sind Lust und Freude am Singen. Bei uns wird viel gelacht!

Eine Kontaktaufnahme ist zwingend erforderlich!

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

### **Italienischer Kreis**

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

Unsere Damen treffen sich immer donnerstags 18:30-20:30 Uhr in der Turnhalle IGS Franzches Feld zur Ü60-Gymnastik. Jeder der mitmachen möchte, ist herzlich willkommen.

Zu unserem Begegnungsabend:

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

schen Käsesorten, die in kleinen Portionen gereicht werden.

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

Treffen: Do 14:00-17:00 Uhr (Spielgruppe)  
Fr 19:00-21:00 Uhr (Karten spielen)  
jd. 1. Sa im Monat 17:00-21:00 Uhr (Begegnungsabend)  
So 10:00-13:30 Uhr (Skat)

AP: Herr Santoni 05306 990 41 41  
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

### **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.

## Stadtbezirk 130 Mitte

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

### **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. Fr im Monat

AP: Frau Weitsch 50 74 32

### **Senioren-Schachgruppe**

Schach ist Freude am Spiel und Unterhaltung. Gemäß diesen Mottos pflegen wir (Senior\*innen) turniermäßiges Spielen und Spielen zur Unterhaltung und zu unserem Vergnügen. Ein zusätzlicher Reiz liegt darin, dass man dabei geistig produktiv tätig ist und dass es uns glücklich macht. Die Schachgruppe besteht zzt. aus ca. 10 Personen. Weitere Interessierte und Gäste sind herzlich willkommen.

Treffen: Mi 13:00-17:30 Uhr

AP: Herr Boortz 356 17 50

### **Vokalensemble „Die Gelbbauchunken“**

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

Treffen: jd. 2. und 4. Fr im Monat 16:45-19:30 Uhr

AP: Kalle Mansky 0173 596 22 61

### **Senioren-Theatergruppe „Wundertüte“**

Zu alt zum Theaterspielen? Wer sagt das?

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

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

Alle zwei Jahre bringen wir ein abendfüllendes Programm und nehmen an Festivals und Veranstaltungen teil. Als Mitglied im Amateurtheater-

verband Niedersachsen können wir an Fortbildungen teilnehmen.

Treffen: Mo 16:00 Uhr

AP: Frau Rohde 219 32 17

### 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: info@ica50plus-bs.de oder in den Öffnungszeiten unter 12 16 98 96

Internet: www.ica50plus-bs.de

Zeit: Di 15:00-18:00 Uhr, Do 10:00-13:00 Uhr

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

Kosten: Beratung jede ¼ Stunde 0,50 €

### Freizeit- und Bildungsangebote im Stadtbezirk Mitte

#### Bläserlust – Braunschweiger Bläserchor

Der Braunschweiger Bläserchor „Bläserlust“ wurde 2014 mit Unterstützung der ev. Kirchengemeinde St. Martini gegründet und hat zurzeit 15 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 20 und 89 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
- › Swing- und Klezmer-Titel

Treffen: Do 10:30-12:00 Uhr  
(außer in den Schulferien)

Ort: Gemeindehaus St. Martini, Eiermarkt 3

Kontakt: Klaus-Peter Euen 0171 935 17 36

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 Stopok in zwei Chören einüben. Wer Freude am Singen hat, sollte mal vorbeikommen. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Gerne kann auch in beiden Chören mitgesungen werden. In den Schulferien finden keine Chorproben statt.

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

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

AP: Jutta Schnell 69 30 58

Kalle Mansky 0173 596 22 61

Kosten: 10,00 €/Monat

#### Walken und Nordic Walking am Mittwochvormittag

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

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

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

AP: Frau Becker 0160 790 46 16

Frau Eckert 69 11 11

## Stadtbezirk 130 Mitte

### **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 alternen Stimme stehen im Mittelpunkt der Proben. Neben geistlichen Liedern und Motetten singen wir auch weltliches Repertoire. Jedes Jahr machen wir einen gemeinsamen Ausflug. Wir singen in besonderen Gottesdiensten und beim Weihnachtsliedersingen in der Martinikirche.

Treffen: 10:00-11:30 Uhr

Ort: St. Katharinen, An der Katharinen-Kirche 4, 38100 BS

AP: Renate Laurien 50 80 27

E-Mail: [renate.laurien@lk-bs.de](mailto:renate.laurien@lk-bs.de)

### **St. Johannis Gemeinde**

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

Treffen:

Mo 11:00-12:00 Uhr Literarischer Vormittag (14-tägig)

Di 10:00-11:30 Uhr Tanzgruppe

Di 16:00-18:00 Uhr Jung begegnet Alt (14-tägig)

Mi 15:00-17:00 Uhr Kaffeestube Kaffeetrinken  
jd. letzten Mi im Monat

Mi 15:00-17:00 Uhr Kulturtreff  
jd. 2. Mi im Monat

Fr 15:00-17:00 Uhr Spielplatz für Jung und Alt (14-tägig)

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

Fastenseminare im Frühjahr und Herbst

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

AP: Heidrun Möbius 701 78 47

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

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

### **Sprechstunde „Smartphone, Tablet und Co“**

Wir sind keine Spezialisten, geben aber unser Wissen und unsere Erfahrungen gerne weiter.

Zeit: jd. 1. Mo im Monat 16:00-17:00 Uhr

Ort: St. Johannis Gemeinde, Leonhardstr. 39, 38102 BS

AP: 701 78 -46

701 78 -47

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

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

Treffen: jd. 1. und 3. Di im Monat 10:00 Uhr

für ca. 1,5 bis 2 Stunden

Ort: Jahn Klaus, Wolfenbütteler Straße 58

AP: Peter Werner 05331 46 94 69

### **Senior\*innen des Deutschen Gewerkschaftsbundes**

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

Diese Belange und Interessen der 18,7 Millionen unserer Mitglieder im Senior\*innenalter (rund 22 %), sind im stetigen Wandel und beziehen sich auf zahlreiche Lebens- und Politikbereiche, wie z. B. Mobilität, Wohnsituation oder Digitalisierung. Für den DGB ist es Ausdruck gelebter Solidarität, dass Senior\*innen ihre Lebenswirklichkeit selbstbestimmt gestalten können. Hierzu arbeiten Alt und Jung zusammen, denn es geht im Wesentlichen um Verteilungsgerechtigkeit. Die zentralen Konflikte sehen wir nicht zwischen den Generationen, sondern zwischen Arbeitgeber\*innen und Arbeitnehmer\*innen, zwischen Reich und Arm, zwischen Kapital und Arbeit.

Auf diesem Grund wollen wir den Raum öffnen anlass-, projekt- und interessenbezogen zusammen zu arbeiten. In unregelmäßig Treffen werden öffentliche Aktionen geplant oder Gespräche mit Politik und Verwaltung organisiert. Gemeinsam werden Vorstellungen zur Gestaltung des gesellschaftspolitischen Lebens entwickelt.

Durch die Beteiligung an öffentlichen Aktionen bringen wir unsere Senior\*innenpolitischen Forderungen in die Stadtgesellschaft ein.

AP: DGB Region SüdOstNiedersachsen  
Denise Steinert  
Ort: Wilhelmstraße 5, 38100 Braunschweig  
E-Mail: braunschweig@dgb.de  
Aktuelles wird hier veröffentlicht:  
www.suedostniedersachsen.dgb.de  
www.facebook.com/dgb\_son  
www.instagram.com/dgb\_son

### **Seniorenkreis des Gehörlosen-Sportvereins Braunschweig e. V.**

Der Seniorenkreis des Gehörlosen-Sportvereins Braunschweig besteht aus ehemaligen Sportler\*innen des Vereins. In 14-tägigen Treffen im Vereinsheim im Bürgerpark finden abwechselnd gemütliche Treffen oder auch informative, themenorientierte Referate statt. Kaffee und Kuchen werden immer angeboten. Besondere Glanzlichter sind das Kapfenfest, im Sommer das gemeinsame Grillen und die alljährliche Weihnachtsfeier. Darüber hinaus werden jährlich mehrere Ausflüge mit Besichtigungsprogrammen in die Region Braunschweig unternommen. Aufgrund ihrer Behinderung, d. h. insbesondere durch die Kommunikationsbarriere, sind gehörlose Menschen auf ihren aktiven Verein angewiesen und wollen der drohenden Isolation entgehen. Daher sind Mitgliedschaften von über 60 Jahren in der Gehörlosengemeinschaft keine Seltenheit und der Verein ist gehörlosen Menschen eine Heimat.

Treffen: 14-tägig mittwochs (gerade Kalenderwoche) 14:30-20:00 Uhr  
Ort: GSV-Vereinsheim, Eisenbütteler Str. 26a im Bürgerpark, Zugang barrierefrei  
AP: Herr Blickwede, Frau Kirsch 79 58 00  
E-Mail: gsv.braunschweig@t-online.de  
Internet: www.gsv-braunschweig.de  
Ausflüge: extra nach Programm

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

Die Senior\*innen treffen sich alle 14 Tage am Donnerstagnachmittag zum Gedankenaus-

tausch und Kaffee. Bei Bedarf werden Vorträge über verschiedene Themen durchgeführt. Einmal jährlich findet unser Ausflug statt, um die eigene Heimat besser kennenzulernen. Bei den befreundeten Seniorenkreisen der auswärtigen Gehörlosenvereine sind Besuche geplant.

Treffen: Do ab 14:00 Uhr, 14-tägig  
Ort: Allgemeiner Gehörlosenverein von 1886 zu Braunschweig e. V., -Sozial- und Kulturzentrum für Hörgeschädigte-  
St. Leonhard 12, 38102 Braunschweig  
AP: Fritz Eggert 208 23 02  
(mit Rufumleitung, Büro nicht ständig besetzt)  
Fax: 208 23 04  
Mail: info@agv-1886-braunschweig.de  
Internet: www.agv-1886-braunschweig.de

### **Arbeitsgemeinschaft SPD 60 plus**

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

Gesellige Veranstaltungen: Spargelesen, Braunkohlwanderung, Adventskaffee.  
Näheres und Kontakt über die Homepage der SPD Braunschweig, Über uns. I AGen und Foren  
AP: Karl-Heinz Günther 480 98 21

### **Braunschweiger Kulturkreis „Vineta“**

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

Treffen: Nach Absprache  
Ort: Café Haertel, Theaterwall 1, 38100 BS  
AP: Edmund Habenstein 84 57 77

## Stadtbezirk 130 Mitte

### **Braunschweiger Bündnis für Familie e. V.**

Das Team des Braunschweiger Bündnisses für Familie unterstützt Familien, wenn's mit der Kinderbetreuung eng wird.

Bei unserem Notfalltelefon können sich Eltern melden, wenn ein plötzlicher oder ein vorhersehbarer Betreuungseingpass auftritt- die Kita hat zu, zusätzliche Arbeitstermine sind absehbar oder ein Elternteil erkrankt und die Familie benötigt eine ärztlich verordnetet Haushalts-hilfe.

Für die Tätigkeit als Betreuer\*in suchen wir Menschen, die Familien unterstützen wollen, persönliche Kompetenz und Freunde am Umgang mit Kindern haben, zuverlässig und verschwiegen sind. Denn sie betreuen die Kinder im Haushalt der Familie. Toleranz, Respekt und Geduld schaden nicht.

So flexibel wie die Anfragen bei uns eingehen, so flexibel können Sie sich engagieren. Sie entscheiden immer selbst, welcher Einsatz zeitlich und kräftemäßig passt – es gibt bei uns kein „Mindestengagement“.

Unsere Betreuer\*innen erhalten eine Vergütung (Ehrenamtspauschale/Mindestlohn und Fahrtkostenpauschale). Monatliche Teamtreffen, Fortbildungen, Supervision, gemeinsame Feiern und Aktionen stärken und vertiefen unseren Kontakt.

Und weil es neben der Betreuung auch reichlich Büroarbeit und Öffentlichkeitsarbeit gibt, ist bei uns jeder willkommen, der eher hier seine Kompetenzen sieht.

Ort: Büro in der AOK, 1. Stock  
Am Fallerslebener Tore 3-4  
38100 Braunschweig  
Mo 10:00-13:00 Uhr 389 69 98

AP: Beate Hudalla  
E-Mail: info@bsbfff.de  
Internet: www.bsbfff.de

### **Bewegungs-Training/Hockergymnastik 70+**

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

Veranstalter: MTV Braunschweig 492 18

E-Mail: info@mtv-bs.de

Homepage: www.mtv-bs.de

Zeit:

Mo 9:00-9:50 Uhr MTV Gymnastikraum

Di 9:00-9:50 Uhr MTV Fitnessraum

Mi 10:30-11:20 Uhr MTV Gymnastikraum  
barrierefrei

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

Ort: Güldenstraße 11, 38100 BS

Kosten: 22,50 €/mtl. (andere Angebote des Vereins können auch genutzt werden)

### **Seniorengymnastik im MTV (ab 60)**

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

Veranstalter: MTV Braunschweig 492 18

E-Mail: info@mtv-bs.de

Homepage: www.mtv-bs.de

Frauen 60+

Di 10:00-10:50 Uhr MTV Gymnastikraum

Do 9:30-10:20 Uhr MTV Gymnastikraum

Do 17:30-18:20 Uhr Reichstraße 22

Gemischte Gymnastik

Mo 10:00-10:50 Uhr MTV Bewegungshalle

Di 9:00-9:50 Uhr MTV Halle

Di 15:30-16:20 Uhr Fitnessraum Rote Wiese

Mi 9:30-10:20 Uhr MTV Gymnastikraum

Do 8:30-9:20 Uhr MTV Gymnastikraum

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

Fr 9:30-10:20 Uhr MTV Gymnastikraum

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

Kosten: 22,50 €/mtl. a(andere Angebote des Vereins können auch genutzt werden)

### **Wassergymnastik ohne Verordnung**

Beim der Wassergymnastik handelt es sich um bewegungstherapeutische Übungen die in der

Gruppe unter fachkundige Leitung durchgeführt werden

Veranstalter: MTV Braunschweig 492 18  
 Ansprechpartner: Andrea Ruth  
 Zeit: auf Anfrage  
 Beginn: laufende Kurse  
 Kosten: 22,50 €/mtl.  
 mit Zusatzbeitrag 15,00 €/mtl.  
 (andere Sportangebote des Vereins können auch genutzt werden)

### Wirbelsäulengymnastik

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

Veranstalter: MTV Braunschweig 492 18  
 E-Mail: info@mtv-bs.de  
 Homepage: www.mtv-bs.de  
 Zeiten: Mo 9:00-09:50 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, Gildenstraße 11, 38100 Braunschweig

Kosten: 22,50 €/mtl. + Zusatzbeitrag 6,00 €/mtl. (andere Angebote des Vereins können auch genutzt werden)

### Low Risk - Herzsport ohne Verordnung

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

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

Veranstalter: MTV Braunschweig 492 18  
 E-Mail: info@mtv-bs.de

Zeit: Di 10:00-10:50 Uhr  
 Beginn: Einstieg jederzeit möglich  
 Ort: MTV Gymnastikraum, Gildenstr. 11, 38100 Braunschweig  
 Kosten: 22,50 €/mtl. (andere Angebote des Vereins können auch genutzt werden)

### GelenkFit

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

Veranstalter: MTV Braunschweig 492 18  
 E-Mail: info@mtv-bs.de  
 Homepage: www.mtv-bs.de  
 Zeit: Mi 10:00-10:50 Uhr  
 Beginn: Einstieg jederzeit möglich, vorher Anmeldung über Homepage oder telefonisch  
 Ort: MTV Fitnessraum, Gildenstraße 11, 38100 Braunschweig  
 Kosten: 22,50 €/mtl. (andere Angebote des Vereins können auch genutzt werden)

### Balance Training

In diesem Kurs wollen wir unseren Gleichgewichtssinn beüben. Neben Übungen mit dem eigenen Körpergewicht werden wir auch auf verschiedenen Instabilitäten trainieren. Kleingeräte und Partnerübungen kommen zum Einsatz, so dass wir auch spielerisch unsere Balance verbessern.

Veranstalter: MTV Braunschweig 492 18  
 E-Mail: info@mtv-bs.de  
 Homepage: www.mtv-bs.de  
 Zeit: Do 9:30-9:55 Uhr  
 Beginn: Einstieg jederzeit möglich, vorher Anmeldung über Homepage oder telefonisch  
 Ort: MTV Fitnessraum, Gildenstraße 11, 38100 Braunschweig  
 Kosten: 22,50 €/mtl. (andere Angebote des Vereins können auch genutzt werden)

### HerzKreislauf

Das Angebot der HerzKreislauf richtet sich vor allem an diejenigen, die Herz-Kreislauf-System trainieren möchten.

## Stadtbezirk 130 Mitte

Die Übungsinhalte umfassen zu einem großen Teil Ausdauer-elemente, aber auch Koordination, Kräftigung und Gleichgewichtstraining.

Veranstalter: MTV Braunschweig 492 18

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

Zeit: Di 8:30-9:20 Uhr

Di 9:30-10:20 Uhr

Beginn: Einstieg jederzeit möglich

Ort: Fitnessraum, Rote Wiese 9, 38124 Braunschweig

Kosten: 22,50 €/mtl. (andere Angebote des Vereins können auch genutzt werden)

### *Meditatives Yoga*

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

Veranstalter: MTV Braunschweig 492 18

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

Zeit: Do 10:00-11:20 Uhr

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

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

Kosten: 22,50 €/mtl. (andere Angebote des Vereins können auch genutzt werden)

### *Qi Gong*

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

Veranstalter: MTV Braunschweig 492 18

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

Zeit: Di 11:00-11:50 Uhr

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

Ort: Tanzsaal Echternstraße 16a

Kosten: 22,50 €/mtl. + Zusatzbeitrag 5,00 €/mtl. (andere Angebote des Vereins können auch genutzt werden)

### *Energy Dance*

Den Alltag loslassen, Spannungen wegtanzen und Stress lösen. Nach einer Einheit Energy Dance fühlst Du Dich belebt, in Balance gebracht, gelassen und entspannt.

Veranstalter: MTV Braunschweig 492 18

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

Zeit: Do 10:30-11:20 Uhr

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

Ort: MTV Gymnastikraum, Gùldenstr. 11, 38100 Braunschweig

Kosten: 22,50 €/mtl. (andere Angebote des Vereins können auch genutzt werden)

### *Reha-Sport*

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: Verein für Gesundheit und Vitalität e.V. 24 23 70

[therapiezentrum@vgv-ev.de](mailto:therapiezentrum@vgv-ev.de)  
auf Anfrage (1 x pro Woche 45 Min.)

Zeit: laufend neue Kurse

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

Kosten: „REHAfit“ monatlich 39,00 €

### *Yoga (auch) für Senioren*

Auch im Alter fit und flexibel bleiben!

Lassen Sie sich auf mobilisierende und kräftigende Übungen aus dem Hatha-Yoga ein, die dem Übenden angepasst werden (nicht umgekehrt!).

Lernen Sie den Körper besser kennen und die Aufmerksamkeit auf die Atmung zu lenken ohne Leistungsdruck oder bestimmte Zielvorgaben. Beides zusammen achtsam geübt, kann nach und nach zu mehr Wohlbefinden und Gelassenheit führen.

**Veranstalter:** Verein für Gesundheit und Vitalität e. V. 24 23 70  
 therapiezentrum@vgv-ev.de  
**Zeit:** Mo 13:30-14:45 Uhr (10 x 75 Minuten)  
**Beginn:** jederzeit möglich  
**Ort:** Fallersleber-Tor-Wall 22, 38100 BS  
**Kosten:** 150,00 €

### **Fitnessgymnastik (Präventionssport)**

Fitnessgymnastik umfasst Lockerungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen um die Elastizität des Bewegungsapparates zu trainieren. Koordinations- und Reaktions-, Geh- und Gleichgewichtsübungen erhalten die Sicherheit der Motorik und können so Stürzen vorbeugen. Aber auch die Förderung von Flexibilität sowie Übungen, die das Gehirn trainieren gehören zum Programm jeder Übungsstunde.

**Veranstalter:** Verein für Gesundheit und Vitalität e. V. 24 23 70  
 therapiezentrum@vgv-ev.de  
**Zeit:** Mi zwei Gruppen: 11:00 Uhr, 11:50 Uhr (1 x 45 Min./Woche)  
**Beginn:** laufend neue Kurse  
**Ort:** Gym22, Fallersleber-Tor-Wall 22, 38100 Braunschweig  
**Kosten:** „GYMfit“ monatlich 39,00 €

### **Bauch-Beine-Po**

Eine knackige und straffe Figur mit der richtigen Trainingsmethode erreichen – und das bis ins hohe Alter.

Mit unserem Bauch-Beine-Po-Kurs trainieren Sie auf eine gezielte Kräftigung Ihrer Muskulatur und den Abbau von überschüssigen Körperfetten. Das Ergebnis sind ein gesunder Körper und ein gutes Gefühl.

**Veranstalter:** Verein für Gesundheit und Vitalität e. V. 24 23 70  
 therapiezentrum@vgv-ev.de  
**Zeit:** Di 17:00-17:45 Uhr (10 x 45 Min.)  
**Beginn:** jederzeit möglich  
**Ort:** Gym22, Fallersleber-Tor-Wall 22, 38100 Braunschweig  
**Kosten:** 110,00 €

### **FidA - Fit in den Alltag**

Mit FidA bieten wir Ihnen ein medizinisches Physiotraining an Geräten mit individuellen Trainingsprogramm an.

Mit gezielten Übungen stellen Sie ihre muskuläre Balance wieder her oder erhalten Sie für eine gesunde Zukunft.

Mit zunehmender Fitness werden Sie schnell erkennen, dass das Training Spaß macht und im Alltag die Belastungsfähigkeit zunimmt. Da wir keine Muckibude sind, heißt unser Motto „Fit in den Alltag“.

Die Einweisung beinhaltet die Trainingsplanerstellung sowie -durchführung.

Das erste Training dauert 60 Minuten und wird von speziell ausgebildeten Physiotherapeuten oder Fitnesstrainer\*innen durchgeführt.

Die Räumlichkeiten mit den Geräten stehen Ihnen zur Verfügung:

Mo Di Mi Do 8:00-16:30 Uhr  
 Fr 8:00-14:00

**Veranstalter:** Verein für Gesundheit und Vitalität e. V. 24 23 70  
 therapiezentrum@vgv-ev.de  
**Ort:** Fallersleber-Tor-Wall 21, 38100 BS  
**Kosten:** „FIDAFlex“ monatlich 35,00 €  
**Beginn:** jederzeit

### **Funktionstraining im Wasser**

Funktionalität bei Rheuma und anderen muskuloskelettalen Erkrankungen fördern

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

**Veranstalter:** Verein für Gesundheit und Vitalität e. V. 24 23 70  
 therapiezentrum@vgv-ev.de  
**Zeit:** Mo Mi Do Fr verschiedene Zeiten (je 30 Minuten)  
**Beginn:** laufend neue Kurse  
**Ort:** Kursbecken, Bürgerbadepark Nimesstraße 1, 38100 Braunschweig  
**Kosten:** „FTWfit“ monatlich 52,00 €

## Stadtbezirk 130 Mitte

### **RückenFit**

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

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH 24 12 -0

Zeit: Do 15:00-16:00 Uhr

Beginn: Frühjahr und Herbst jeweils 8 Termine/10 UStd.

Ort: Volkshochschule BS Gesundheitszentrum, Nîmesstraße 1

Kosten: 115,00 €

### **Stretch and Relax**

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

Bitte mitbringen: Großes Handtuch, bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH 24 12 -0

Zeit: Do 10:30-11:30 Uhr

Beginn: Frühjahr und Herbst jeweils 15 Termine/20 UStd.

Ort: Volkshochschule BS Gesundheitszentrum, Nîmesstraße 1

Kosten: 111,00 €

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

Den beliebtesten Yoga Stil lernen mit der Kombination aus:

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

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

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

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH 24 12-0

Zeit: Mo 18:45-20:15 Uhr

Beginn: Frühjahr und Herbst jeweils 5 Termine/10 UStd

Ort: Volkshochschule BS Gesundheitszentrum, Nîmesstraße 1

Kosten: 59,00 €

### **Yoga für Seniorinnen und Senioren (Hatha-Yoga)**

Dieser Kurs ist besonders gut für ältere Menschen geeignet, die an der Welt interessiert sind und gerne Neues lernen.

Hier treffen sie auf nette Gleichgesinnte mit denselben Zielen: Nämlich das Vertrauen in den eigenen Körper zurückzugewinnen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern, so dass sich negative Gefühle wie Sorgen und Ängste reduzieren.

Außerdem soll das Bewusstsein für einen tiefen, gleichmäßigen Atem verbessert werden, der den Stress senken und die Selbstheilungskräfte des Körpers stärken kann.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH 24 12 -0

Zeit: Mi 17:15-18:15 Uhr

Beginn: Frühjahr und Herbst jeweils 6 Termine/8 UStd

Ort: Volkshochschule BS Gesundheitszentrum, Nîmesstraße 1

Kosten: 57,00 €

### **Ganzkörpertraining nach der Pilates-Methode**

Dieses Trainingsprogramm sorgt mit einfachen Übungen für eine tolle Figur, mehr Energie und ein neues Körperbewusstsein.

Es beinhaltet Formen des Yoga, der Funktionsgymnastik und des klassischen Bodytrainings.

Die Übungen stabilisieren den Oberkörper, dehnen und kräftigen den gesamten Körper, verbessern die Haltung, die Flexibilität sowie das körperliche und geistige Gleichgewicht und stärken das Immunsystem.

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, warme Socken, Matte, eine Decke und Getränk.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH 24 12 -0

Zeit: Mo 16:00-17:00, 17:00-18:00 Uhr,  
18:00-19:00, 19:00-20:15 Uhr  
Di 10:00-11:00, 19:00-20:00 Uhr  
Mi 17:00-18:15, 18:15-19:30 Uhr

Beginn: Frühjahr und Herbst  
jeweils 14 Termine/18 UStd

Ort: Volkshochschule BS Gesundheitszentrum, Nîmesstraße 1

Kosten: 155,00 €

### **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. Bitte mitbringen: Flaches Kissen, Decke, warme Socken.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH 24 12 -0

Zeit: Mi 10:30-11:30 Uhr

Beginn: Frühjahr und Herbst  
jeweils 14 Termine/18 UStd

Ort: Volkshochschule BS Gesundheitszentrum, Nîmesstraße 1

Kosten: 108,00 €

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

In diesem Kurs können Menschen mit Unsicherheit in ihrem Gleichgewicht lernen, durch gezielte Übungen und Bewegungsangebote sich in ihrem Alltag wieder sicherer zu bewegen. Hierdurch soll das Risiko, zu stürzen gemindert werden.

Es geht um eine Verbesserung der Motorik und der Sinneswahrnehmung. Ausdauer und Kraft spielen ebenfalls eine Rolle. Hierbei spielt auch das Gedächtnistraining eine Rolle.

Durch den motivierenden Charakter in einer Gruppe können Vertrauen aufgebaut und außerdem Spaß und Austausch erlebt werden.

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung und Turnschuhe.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH 24 12 -0

Zeit: Mo 10:30-11:30 Uhr

Beginn: Frühjahr und Herbst  
jeweils 10 Termine/13 UStd

Ort: Volkshochschule BS Gesundheitszentrum, Nîmesstraße 1

Kosten: 82,00 €

### **Nordic Walking/Walken für Senioren**

Wir gehen es langsam an.

Nordic Walking /Walking ist ein sanfter Ausdauersport für Menschen aller Altersgruppen. Es trainiert das Herz-Kreislauf-System und fördert die Koordination. So wird der ganze Körper beansprucht und der Kalorienverbrauch erhöht.

Nordic Walking unterstützt die Gewichtsreduzierung und ist dabei schonend für die Gelenke. Abgerundet durch Warm-Up und Cool-Down-Übungen erleben Sie ein effektives Ganzkörpertraining, das Ihre Arm-, Rumpf- und Beinmuskulatur trainiert, dehnt und lockert. Sie lernen, mit Nordic-Walking-Stöcken richtig umzugehen.

Der Kurs ist auch gut geeignet, um vorhandene Kenntnisse aufzufrischen.

## Stadtbezirk 130 Mitte

Toiletten und Umkleidemöglichkeiten stehen am Treffpunkt zur Verfügung

Bitte mitbringen: Wetterangepasste Sport- oder Laufbekleidung und Nordic-Walking-Stöcke (Wanderstöcke sind nicht geeignet), wenn vorhanden. Ansonsten sind Leihstöcke vorhanden. Es ist ratsam eine kleine Wasserflasche in einer Gürteltasche oder in einem kleinen Rucksack dabei zu haben.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig  
GmbH 24 12 -0

Zeit: Do 08:30-09:30  
Beginn: Frühjahr und Herbst  
jeweils 10 Termine/13 UStd

Ort: Volkshochschule BS Gesundheits-  
zentrum, Nimesstraße 1

Kosten: 115,00 €

Ort: Volkshochschule BS Gesundheits-  
zentrum, Nimesstraße 1

Kosten: 78,00 €

### **English Level A1 Part 1 für Anfänger\*innen**

Sie haben geringe Englischkenntnisse und möchten wieder (fast) von vorne anfangen?

In diesem Level A1 Kurs frisken Sie Ihr Englisch langsam auf und lernen Neues dazu.

Der mündliche Sprachgebrauch steht im Vordergrund. Mit vielen praktischen Beispielen und Übungen werden Sie im Kurs neue Kenntnisse erwerben, um sich in den wichtigsten Alltagssituationen auf Englisch zurechtzufinden.

Lehrbuch: finden Sie auf unserer Homepage

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

Kursleitung: Alexia Cordova-Hoyos  
Zeit: Mo 10:15-11:45 Uhr (nicht in  
den Schulferien)

Gruppengröße: 8 bis 14 Personen

Ort: bitte erfragen

Kosten: 140,00 €/15 Termine, 30 UStd.

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

Ein Englischkurs für geübte Anfänger\*innen oder Wiedereinsteiger\*innen mit Vorkenntnissen auf der Stufe A1+/A2.

Dieser Kurs richtet sich an Lerner\*innen, die Englisch hauptsächlich für die Reise benötigen. Der Schwerpunkt liegt auf Aktivierung und Erweiterung des Wortschatzes und Förderung des Sprechens.

Wir freuen uns darauf, die Welt mit Ihnen zu erkunden!

Lehrbuch: finden Sie auf unserer Homepage

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

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

Ort: bitte erfragen

Gruppengröße: 8 bis 14 Personen

Kosten: 140,00 €/15 Termine, 30 UStd.

### **English Conversation and Reading B1**

„A lot of conversations are on the tip of your tongue,“

In this Level B1 course we will discuss many interesting topics in order to improve and acquire more English vocabulary.

The main aim is to practice your spoken English. This course is designed to help you achieve these aims by means of varied, interesting and enjoyable themes:

We will look at some problem areas of grammar and revise structures to improve communication.

Lehrbuch: finden Sie auf unserer Homepage

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

Kursleitung: Beate Mantey  
Zeit: Fr 10:30-12:00 Uhr

Ort: bitte erfragen

Gruppengröße: 8 bis 14 Personen

Kosten: 140,00 €/15 Termine, 30 UStd.

### **English Conversation Intermediate B1/B2**

All problems exist in the absence of good conversation. So what are you waiting for?

Are you looking to improve your English speaking skills? This course gives you the op-

## Stadtbezirk 130 Mitte

portunity to apply and practice in a relaxed setting.

You will get the support needed to overcome speaking inhibitions and to effectively build up your vocabulary.

In this Level B1/B2 course the aim is to improve your fluency, expand your vocabulary and keep your English up-to-date.

So come along and start a conversation!

Materials: Spotlight Magazine

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

Kursleitung: Lorna Stevenson  
Zeit: Di 9:00-10:30 Uhr oder  
Fr 9:00-10:30 Uhr

Ort: bitte erfragen  
Gruppengröße: 8 bis 14 Personen  
Kosten: 140,00 €/15 Termine, 30 UStd.

### **Conversation autour d'une table ronde - Conversation et Lecture B1/B2**

Französisch Konversation und Lektüre B1/B2  
Avez-vous envie de lire et discuter en français ? Venez nous rejoindre! Nous allons lire la nouvelle « Ailleurs Meilleur » et discuter autour d'une table ronde dans une ambiance chaleureuse et conviviale. Venez lire à un rythme agréable ou vous bénéficierez d'aide et de soutien pour la lecture.

Nous vous attendons avec impatience !

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

Kursleitung: Alexia Cordova-Hoyos  
Zeit: Mi 10:45-12:15 Uhr  
Ort: bitte erfragen  
Gruppengröße: 6 bis 9 Personen  
Kosten: 183,00 €/15 Termine, 30 UStd.

### **Essayons de parler**

Französisch Konversation Stufe B2

Le cours est orienté sur des sujets actuels: politique, société, littérature...

On prépare le texte à la maison une semaine avant pour pouvoir discuter en groupe.

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

Kursleitung: Monique Hosang-Croyaux  
Zeit: Mo 10:00-11:30 Uhr  
Ort: bitte erfragen  
Gruppengröße: 8 bis 14 Personen  
Kosten: 140,00 €/15 Termine, 30 UStd.

### **Apprenons à parler**

Französisch Konversation Stufe B2

Vous venez de terminer le niveau B1. Vous n'êtes pas encore très sûr et vous désirez vous exprimer plus aisément. Alors vous vous sentirez bien dans ce cours.

A l'aide de textes faciles, de jeux et d'une révision grammaticale, vous apprendrez à mieux maîtriser la langue dans une atmosphère décontractée.

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

Kursleitung: Marie France Neubert  
Zeit: Mi 10:15-12:45 Uhr  
Ort: bitte erfragen  
Gruppengröße: 8 bis 14 Personen  
Kosten: 208,00 €/15 Termine, 45 UStd.

### **Französisch Stufe Für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen**

Aufbauend auf die Stufe A1 Teil 3 erweitern Sie Ihre Sprachfertigkeit.

In diesem Kurs lernen Sie, sich in den grundlegenden Alltagssituationen zu verständigen und erweitern Ihre Sprachfertigkeit: Kleidungsstücke benennen, beschreiben und einkaufen, im Restaurant etwas bestellen und einen Tisch am Telefon reservieren, Wohnung und Einrichtung beschreiben u. v. m.

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

Kursleitung: Julie Andlauer  
Zeit: Do 18:00-19:30 Uhr  
Ort: bitte erfragen  
Gruppengröße: 8 bis 14 Personen  
Kosten: 140,00 €/15 Termine, 30 UStd.

## Stadtbezirk 130 Mitte

### **Italienisch für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen**

Stufe A1 Teil 2

Aufbauend auf der Stufe A1 Teil 1 lernen Sie nun:

- › über Vergangenes zu berichten
- › über ihre Vorlieben zu sprechen
- › Essen im Restaurant zu bestellen
- › wie man ein Hotel im Internet reserviert
- › von Ihren Reiseerfahrungen in einer italienischen Stadt zu erzählen.

Am Ende des Kurses können Sie selbständig ein Wochenende in Italien planen und darüber berichten. Das Hören und Sprechen stehen dabei im Vordergrund.

Lehrbuch: finden Sie auf unserer Homepage

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

Kursleitung: Isra Mabrouk  
Zeit: Do 9:00-10:30 Uhr  
Ort: bitte erfragen  
Gruppengröße: 8 bis 14 Personen  
Kosten: 140,00 €/15 Termine, 30 UStd.

### **Italienisch Konversation Stufe C1 - A voi la parola**

Raggiunto il livello B2 volete progredire nel vostro percorso di apprendimento dell'italiano approfondendo e perfezionando le vostre conoscenze della lingua italiana?

In questo corso avrete l'occasione di esercitare le competenze con l'aiuto di materiale vario intorno a temi interessanti come la storia, geografia, arte e società.

Ci divertiremo imparando l'italiano tramite giochi, canzoni, articoli e discussioni. Come sempre cercheremo di parlare il più possibile senza tralasciare la lettura, la comprensione auditiva e la grammatica.

Lehrbuch: finden Sie auf unserer Homepage

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

Kursleitung: Frauke Wiegandt  
Zeit: Mi 10:15-12:45 Uhr  
Ort: bitte erfragen

Gruppengröße: 8 bis 14 Personen  
Kosten: 208,00 €/15 Termine, 45 UStd.

### **Spanisch für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen**

Stufe A1 Teil 3

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

In diesem Kurs lernen Sie, sich in den grundlegenden Alltagssituationen zu verständigen und erweitern Ihre Sprachfertigkeit: den Tagesablauf zu beschreiben, Empfehlungen aussprechen, über Freizeit sprechen, im Restaurant bestellen und über Vergangenes berichten.

Der mündliche Sprachgebrauch steht im Vordergrund.

Lehrbuch: finden Sie auf unserer Homepage

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

Kursleitung: Maria Goreti Jiménez Cejas  
Zeit: Di 10:45-12:15 Uhr  
Ort: bitte erfragen  
Gruppengröße: 8 bis 14 Personen  
Kosten: 140,00 €/15 Termine, 30 UStd.

### **Spanisch mit Vorkenntnissen**

Stufe A2 Teil 2

Aufbauend auf die Stufe A2 Teil 1 erweitern Sie Ihre Sprachfertigkeit.

In diesem Kurs lernen Sie, sich in den grundlegenden Alltagssituationen zu verständigen: Krankheitssymptome beschreiben, ein Medikament in der Apotheke verlangen, Zustände und Gewohnheiten der Vergangenheit beschreiben und Geschichten und Anekdoten erzählen.

Der mündliche Sprachgebrauch steht im Vordergrund.

Lehrbuch: finden Sie auf unserer Homepage

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

Kursleitung: Violetta Goncharuk Kuznetsova  
Zeit: Do 10:15-11:45 Uhr  
Ort: bitte erfragen  
Gruppengröße: 6 bis 9 Personen  
Kosten: 183,00 €/15 Termine, 30 UStd.

**Spanisch für leicht Fortgeschrittene**

Stufe B1 Teil 3

En este curso, basado en los conocimientos adquiridos en el curso del semestre pasado, vamos a mejorar nuestras habilidades comunicativas, pero sin dejar la comprensión escrita o lectora en un segundo plano.

Vamos a describir fiestas y eventos, a expresar buenos deseos, a expresar acuerdo y contradecir, a opinar y valorar, a hablar del paisaje y el clima y a hablar de la situación política.

Lehrbuch: finden Sie auf unserer Homepage

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

Kursleitung: Alexia Cordova-Hoyos

Zeit: Fr 9:00-10:30 Uhr

Ort: bitte erfragen

Gruppengröße: 6 bis 9 Personen

Kosten: 183,00 €/15 Termine, 30 UStd.

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

Si ya ha terminado el nivel B2 pero aún quiere profundizar en la gramática, si le gusta leer en español y si desea hablar más para mejorar sus habilidades comunicativas, no lo dude más e inscribbase.

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

El repaso de algunos temas gramaticales también está entre nuestros objetivos.

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

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

Kursleitung: Maria Musuy i Martínez

Zeit: Mi 10:45-12:15 Uhr

Ort: bitte erfragen

Gruppengröße: 6 bis 9 Personen

Kosten: 183,00 €/15 Termine, 30 UStd.

**Braunschweig am Vormittag für Frauen**

Vielseitig interessierten Frauen bieten die Veranstaltungsreihen „Braunschweig am Vormit-

tag“ an Mittwoch- oder Donnerstagvormittagen interessante Blicke hinter die Kulissen der Heimatstadt Braunschweig und der Umgebung. Verschiedene fachkundige Referenten und Stadtheimatpfleger führen durch ihre Stadtteile, Institutionen oder Arbeitsbereiche und stellen deren spezifische Historie ebenso vor wie aktuelle Entwicklungen. Die Kurse umfassen je nach Planungszeitraum vier bis fünf Termine in einer festen Gruppe.

Veranstalter: Haus der Familie 24 12 -500

Zeit: Termine auf Anfrage

Ort: Stadtgebiet Braunschweig und Umgebung

Kosten: Kursgebühr zzgl. Eintritt und Fahrtkosten

**Kurs Nr. CBMV06 Startup-Fotokurs: Einstieg Digitalfotografie**

Kamera? Wie stellt man die Belichtung ein? Welche Funktionen bietet sie?

Viele Fragen stellen sich, wenn man eine Digitalkamera in seinen Händen hält.

Die Antworten darauf gibt es in diesem 2-tägigen Intensiv-Seminar für Fotografie-Einsteiger\*innen.

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

Weitere Unterrichtsinhalte:

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

Fragen werden nach den Wünschen der Teilnehmenden besprochen und durch praktische Beispiele umgesetzt.

Uwe Schmid ist erfahrener Fotograf und unterrichtet seit mehr als 20 Jahren im Bildungsbereich. Der Dozent begeistert in seinen Fotokursen die Teilnehmenden immer wieder mit seinem

## Stadtbezirk 130 Mitte

Gespür für die Ästhetik von Bildern sowie überraschenden und kreativen Gestaltungsideen.

Da die Gruppengröße begrenzt ist, sind erfahrungsgemäß freie Plätze bei diesem Fotokurs schnell ausgebucht. Es wird daher empfohlen, sich frühzeitig anzumelden.

Eine eigene Digitalkamera ist erforderlich und sollte zum Kurs mitgebracht werden.

Termine: Sa 23.8. und So 24.8.2025  
9:00-16:00 Uhr  
16 Unterrichtseinheiten

Kursort: Heydenstraße 2 Raum 2.03  
Kursgebühr 124,00 €

### **Erste Schritte mit dem Android Smartphone und/oder Tablet**

Dieses Seminar hilft Ihnen Ihr Smartphone besser verstehen und sicher im Alltag zu nutzen. In unserem Android Einstig Seminar für Senioren lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Ihr Android-Smartphone bedienen und die wichtigsten Funktionen nutzen können. Ganz ohne Stress und in angenehmem Tempo.

Inhalte des Kurses:

- ▶ Grundlagen der Bedienung: Einschalten, Entsperrn, Touchscreen verstehen
- ▶ Wichtige Einstellungen: Helligkeit, Lautstärke, Schriftgröße
- ▶ Telefonieren und Nachrichten senden: Anrufe tätigen, Kontakte verwalten und Nachrichten schreiben
- ▶ Grundlegende Apps installieren und nutzen: Apps mit dem Play Store suchen und auf dem Smartphone installieren.
- ▶ Fotos und Videos: Kamera für die Fotografie nutzen
- ▶ Sicher im Internet surfen: Browser bedienen, Informationen suchen und Webseiten öffnen W-LAN nutzen
- ▶ Datenschutz und Sicherheit: Wichtige Tipps zum sicheren Umgang mit dem Smartphone

Für wen ist der Kurs gedacht? Der Kurs richtet sich speziell an Teilnehmer, die ihr Android-Smartphone kennenlernen und ihre Kenntnisse erweitern möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – wir beginnen bei den Grundlagen und üben gemeinsam.

Ein eigenes Android Smartphone wird empfohlen und sollte zum Kurs mitgebracht werden.

Termine: erfragen Sie bitte 24 12-0  
Ort: Heydenstraße 2  
Kursgebühr: 79,00 €

### **Android Smartphone- und/oder Tablet für fortgeschrittene Nutzer**

Sie beherrschen die Grundlagen Ihres Android-Smartphones oder Tablets und möchten nun noch tiefer in die Möglichkeiten Ihres Smartphones oder Tablets eintauchen? Unser Android Fortgeschrittenenkurs ist genau das Richtige für Sie! Wir vertiefen Ihr Wissen und zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Smartphone oder Tablet noch effektiver und vielseitiger nutzen können. Im Vordergrund steht eine angenehme Lernatmosphäre mit viel Spaß und ohne Leistungsdruck. Inhalte des Kurses:

- ▶ Erweiterte Einstellungen und Anpassungen: Widgets, Displayanpassungen und Datenverbrauch überwachen, Geräteupdates
- ▶ Cloud-Dienste nutzen: Daten und Fotos sicher in der Cloud speichern und von verschiedenen Geräten abrufen
- ▶ Navigation und Karten: Google Maps verwenden, Routen planen und Orte speichern
- ▶ Multimedia und Unterhaltung: Musik streamen, Videos anschauen und Podcasts hören
- ▶ E-Mails und Kalender: E-Mails organisieren, Anhänge versenden und den Kalender für Termine nutzen
- ▶ App-Management und Updates: Apps effizient verwalten, Speicherplatz freiräumen und Updates durchführen
- ▶ Problemlösung: Wie Sie häufige Probleme selbstständig lösen können

Für wen ist der Kurs gedacht? Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits die Grundlagen der Android-Smartphone-Nutzung beherrschen (siehe Erste Schritte mit dem Android Smartphone) und sich nun tiefergehendes Wissen aneignen möchten. Grundkenntnisse im Umgang mit dem Android Smartphone und ein eigenes Gerät werden vorausgesetzt.

Termine: erfragen Sie bitte 24 12-0

Ort: Heydenstraße 2  
Kursgebühr: 79,00 €

### **Erste Schritte mit ihrem Apple Smartphone- und/oder iPad**

Sie haben ein iPhone oder iPad von Apple und möchten lernen, es sicher und effektiv zu nutzen? Unser Apple-Einsteigerkurs zeigt Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie Ihr iPhone oder iPad bedienen und die wichtigsten Funktionen im Alltag anwenden können. Ganz ohne Hektik und in einer entspannten Lernatmosphäre.

Inhalte des Kurses:

- › Grundlagen der Bedienung: Einschalten, Entsperrn, Touchscreen
- › Wichtige Einstellungen: Helligkeit, Lautstärke, Schriftgröße richtig einstellen
- › Telefonieren und Nachrichten: Anrufe tätigen, Kontakte verwalten, Nachrichten schreiben
- › Apps installieren und verwenden: Grundlegende Apps aus dem App Store herunterladen und bedienen
- › Fotos und Videos: Mit der Kamera Bilder aufnehmen, speichern
- › Internet und Safari: Sicher im Internet surfen, Informationen suchen WLAN nutzen
- › Sicherheitsfunktionen und Datenschutz: Umgang mit Passwörtern und Ihrer Apple-ID.
- › Grundlagen der Nutzung von Siri: Die Sprachsteuerung richtig anwenden

Für wen ist der Kurs gedacht? Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die ihr iPhone oder iPad besser kennenlernen möchten. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig – wir beginnen bei den Grundlagen und lernen gemeinsam in kleinen Schritten.

Ein eigenes iPhone oder iPad wird empfohlen und sollte zum Kurs mitgebracht werden.

Termine: erfragen Sie bitte 24 12-0  
Ort: Heydenstraße 2  
Kursgebühr: 79,00 €

### **Apple Smartphone- und/oder iPad-für Fortgeschrittene Nutzer**

Sie nutzen Ihr iPhone oder iPad bereits und beherrschen die grundlegenden Funktionen. Dann bietet Ihnen dieses Seminar die Möglichkeit die

weiteren Funktionen Ihres Apple Smartphones und Tablets zu entdecken. In unserem Apple Fortgeschrittenenkurs vertiefen wir Ihr Wissen und zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Gerät noch besser und effizienter nutzen können. Lernen Sie mit Spaß und Gelassenheit, wie Sie die vielen Möglichkeiten Ihres iPhones oder iPads im Alltag einsetzen können.

Inhalte des Kurses:

- › Erweiterte Einstellungen und Funktionen: Das IOS Einstellmenü
- › Cloud-Dienste und iCloud: Fotos, Dokumente und Kontakte in der Cloud sichern und auf mehreren Geräten synchronisieren
- › E-Mails und Kalender: E-Mails effizient verwalten, Anhänge versenden und den Kalender für Termine und Erinnerungen nutzen
- › Fotos und Bearbeitung: Fotos organisieren, Alben erstellen und einfache Bildbearbeitung mit der Fotos-App
- › Multimedia und Unterhaltung: Musik und Filme streamen, Podcasts abonnieren und Hörbücher anhören
- › Safari und Internet: Tipps für sicheres Surfen, Tabs verwalten und Lesezeichen nutzen
- › Nutzung von Siri: Siri für die tägliche Organisation und zur Sprachsteuerung nutzen
- › Problembeseitigung und Wartung: Software-Updates, Speicherverwaltung und Lösungen für häufige Probleme

Für wen ist der Kurs gedacht? Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits die Grundfunktionen ihres iPhones oder iPads beherrschen (siehe Erste Schritte mit dem Apple Smartphone /iPad) und ihr Wissen erweitern möchten. Grundkenntnisse und ein eigenes Gerät werden vorausgesetzt.

Termine: erfragen Sie bitte 24 12 -0  
Ort: Heydenstraße 2  
Kursgebühr: 79,00 €

### **Grundlagen im Umgang mit ihrem Windows 11 Notebook**

Dieses Seminar hilft Ihnen dabei, die Grundlagen der Windows Notebookbedienung zu erlernen und Ihr Notebook im Alltag sicher zu nutzen.

## Stadtbezirk 130 Mitte

Schritt für Schritt und in einem entspannten Lerntempo! Werden Ihnen die umfangreichen Bedienmöglichkeiten Ihres Notebooks erklärt.

Inhalte des Kurses:

- ▶ Grundlagen der Bedienung: Notebook einschalten, Maus und Tastatur bedienen, den Desktop verstehen
- ▶ Wichtige Einstellungen: in der Systemsteuerung, Lautstärke und WLAN-Verbindung anpassen
- ▶ Dateien und Ordner verwalten: Ordner erstellen, Dateien speichern, kopieren und wiederfinden
- ▶ E-Mails und Internet: E-Mail-Konten einrichten, Nachrichten schreiben und sicher im Internet surfen
- ▶ Programme und Anwendungen: Nützliche Programme installieren und verwenden, Textverarbeitung mit Word
- ▶ Windows-Updates und Sicherheit: Wie Sie Ihr Notebook auf dem neuesten Stand halten und es vor Viren schützen
- ▶ Fotos und Dokumente: Fotos vom Smartphone übertragen, Bilder ansehen und einfache Bearbeitungen durchführen

Für wen ist der Kurs gedacht? Der Kurs richtet sich speziell an Teilnehmer, die die grundlegende Nutzung eines Windows-Notebooks erlernen oder ihre bisherigen Kenntnisse auffrischen möchten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Es wird empfohlen einen eigenen Laptop mitzubringen.

Termine: erfragen Sie bitte 0531-2412-0

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

Kurs für Senioren: Dieser Kurs begleitet Sie in einer Gruppe Gleichgesinnter unter erfahrener und geduldiger Anleitung in kleiner Lerngruppe und gemütlicher Runde und einer Tasse Kaffee bei den ersten praktischen Schritten in die Welt der Computer und des Internets.

Themen sind u.a. die Tastatur, die Maus, die Arbeit mit dem System Windows, Speichern von Daten, Erstellen von Texten und der Schritt ins Internet.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Termine: erfragen Sie bitte 24 12 -0  
Ort: VHS Heydenstraße 2,  
Kursgebühr: 95,00 €

### **Stufe 2: Aktiv mit dem Computer umgehen**

Kurs für Senioren: In der zweiten Stufe beschäftigen wir uns tiefergehend mit dem Betriebssystem Windows. Wir wollen vorhandenes Wissen festigen und weitere Inhalte erlernen.

Zusätzliche Themen sind z.B. E-Mails senden und empfangen, Anhänge an Mails, Möglichkeiten der digitalen Welt im Alltag sowie Fotos übertragen vom/zum Smartphone oder Laptop. Teilnahmevoraussetzungen: Einfacher Umgang mit Windows und Word

Termine: erfragen Sie bitte 24 12 -0  
Ort: VHS Heydenstraße 2,  
Kursgebühr: 95,00 €

### **Stufe 3: digitale Kompetenzen**

Kurs für Senioren: In der dritten Stufe legen wir den Schwerpunkt ganz auf die Digitalisierung und die Möglichkeiten des Internets. Hauptschwerpunkt ist das Thema Sicherheit im Zusammenhang mit den digitalen Möglichkeiten.

Themen: online Banking, Shopping im Internet, Bezahlmethoden im Internet, Termine oder Reisen buchen sowie Social Media. Lassen Sie uns gemeinsam mit viel Praxis am Computer üben und entdecken, was möglich ist.

Teilnahmevoraussetzungen: Einfacher Umgang mit Windows, Word und Internet

Termine: erfragen Sie bitte 24 12 -0  
Ort: VHS Heydenstraße 2,  
Kursgebühr: 95,00 €

### **Goldschmieden als Hobby**

In harmonischer Runde von Anfängern und Fortgeschrittenen setzen wir eigene Ideen in die Tat um. Durch einfache Grundtechniken (sägen, feilen, fräsen, löten und schmieden) und mit viel Geduld fertigen die Teilnehmer/-innen ihre Schmuckstücke nach individuellen Vorstellungen in Silber.

Farbliche Akzente können mit Gold oder Kupfer gesetzt werden, aber auch Farbsteine, Perlen und andere Materialien können in sorgfältiger

Feinarbeit in Szene gesetzt werden. Staunen Sie, was in Ihnen steckt und lassen Sie es raus! Materialkosten sind je nach Verbrauch bei der Kursleiterin zu entrichten.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH 24 12 -0  
 Zeit: Mo 18:45-21:00 Uhr  
 Di 19:15-21:30 Uhr  
 Beginn: Frühjahr und Herbst  
 jeweils 10 Termine/30 UStd.  
 Ort: VHS, Unterrichtsgebäude Heydenstraße 2  
 Kosten: 174,00 €

### **Acryl und viele andere Maltechniken**

Großformatig können Sie in diesem Kurs eigene Ideen umsetzen. Ich führe Sie an die Tricks und Techniken der Malerei mit Acryl heran. Außerdem gehe ich speziell auf die Möglichkeiten der Bild- und Farbgestaltung sowie das Malen aus verschiedenen Perspektiven ein. Das Malen mit Acrylfarbe ist einer der Schwerpunkte, da sie viele Vorzüge hat (u.a. schnelles Trocknen). Kombiniert mit anderen Maltechniken, z. B. mit Pastellkreide, Kohle, Farbstiften entstehen interessante Ergebnisse.

Bitte mitbringen: Leinwände, Acrylfarben, diverse Pinsel, Schwamm, Spachtel, Nassklebeband.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH 24 12 -0  
 Zeit: Do 9:15-12:00 Uhr  
 Beginn: Frühjahr und Herbst  
 jeweils 10 Termine/36 UStd.  
 Ort: VHS, Unterrichtsgebäude Heydenstraße 2  
 Kosten: 129,00 €

### **Sich ausprobieren mit Acrylfarbe**

Gemalt wird, was gefällt. Wir widmen uns mitgebrachten Vorlagen, legen Untergründe an, skizzieren mit wasserlöslichen Farbstiften vor und dann geht es an die farbige Ausarbeitung. Hier findet jeder seinen Stil. Im Mittelpunkt steht das Sich-Ausprobieren und die Freude an Farben und gestalterischem Ausdruck.

Geeignet für alle, die Spaß am Malen haben oder es zu ersten Mal ausprobieren möchten.

Bitte mitbringen: Zeichenblock mind. DIN A 4, Acrylmalpappen oder Leinwände (mind. 50 x 70 cm), 2 Aquarellfarbstifte (z. B. rot + blau), Acrylmalfarben: große Tuben Titanweiß, Cadmiumrot, Himmelblau, Prozessgelb, Prozess Cyan, Ultramarineblau, Phthalogrün, Ocker, Orange, etwas Schwarz, 3 Acrylmalpinsel flach ca. 5 mm, 12 mm, 3 - 4 cm, evtl. Spachtel, Schwamm, Paletten, Wischlappen, Malerkleidung. Gute, nicht zu kleine Vorlagen/Fotos von Motiven wie Portrait, Stillleben, Landschaft.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH 24 12 -0  
 Zeit: Fr 15:30-18:30 Uhr  
 Sa 11:30-15:15 Uhr  
 So 11:30-15:15 Uhr  
 Beginn: Frühjahr und Herbst  
 jeweils 3 Termine/14 UStd.  
 Ort: VHS, Unterrichtsgebäude Heydenstraße 2  
 Kosten: 84,00 €

### **Aquarellieren am Vormittag**

Wir lassen uns ein auf die Ruhe und lichtvollen Farben des Aquarells. Wir lernen seine Methoden kennen und können sie immer mehr für unsere Motive nutzen. Erlebnisse, Naturempfindungen, Bilder, Orte oder Objektstudien können Motive sein. Experimentelle Verfahren dienen zur Bildgestaltung.

Anfänger und Fortgeschrittene sind willkommen.

Bitte mitbringen: Aquarell-Malblock 200 - 300 g Papiergewicht, ca. A4 Format, Bleistift, Aquarellfarben, Pinsel verschieden Größen - flach sowie spitz -, z. B. 3, 7 und 11 oder größer, Mallappen, Schwamm.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH, Alte Waage 15 24 12 -0  
 Zeit: Mi 9:45-12:00 Uhr  
 Beginn: Frühjahr und Herbst  
 jeweils 10 Termine/30 UStd.  
 Ort: VHS, Unterrichtsgebäude Heydenstraße 2  
 Kosten: 108,00 €

## Stadtbezirk 130 Mitte

### **Aquarellieren am Nachmittag**

Mit Aquarellfarben können wir licht- und kraftvolle Bilder gestalten oder Stimmungen einfangen. Als Inspiration dienen Stilleben, Bilder anderer Künstler oder verschiedene experimentelle Techniken.

Anfänger und Fortgeschrittene sind willkommen.

Bitte mitbringen: Aquarell-Malblock 200 - 300 g Papiergewicht, ca. DIN A4, Bleistift, Aquarellfarben, Pinsel verschieden Größen – flach sowie spitz –, z. B. 3, 7 und 11 oder größer, Mallappen, Schwamm.

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

Zeit: Mo 15:45-18:00 Uhr

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

Ort: VHS, Unterrichtsgebäude Heydenstraße 2

Kosten: 108,00 €

### **Portraitzeichnen mit Bleistift, Kohle und Kreide**

Ein kurzer Text, der skizziert, was stattfindet. Eines der klassischen und beliebtesten Themen in der bildenden Kunst ist das Portrait. Schritt für Schritt wird erklärt, wie das Diagramm eines Kopfes entsteht und wie die Ausgangsskizze der Kopfform nach und nach Leben erhält. Der Kopf wird aus den verschiedenen Blickwinkeln betrachtet.

Dabei werden Augen, Nase, Mund und Ohren genau studiert und gezeichnet. Wir werden Portrait in schwarz-weiß und in Farbe zeichnen.

Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Skizzenblock 190 g/m<sup>2</sup> DIN A3, Bleistifte B - 8B, Knetgummi, Lineal, Kohle, Kreide.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH 24 12 -0

Zeit: Do 14:00-16:15 Uhr

Beginn: Frühjahr und Herbst  
jeweils 10 Termine/36 UStd.

Ort: VHS, Unterrichtsgebäude Heydenstraße 2

Kosten: 129,00 €

### **Zeichnen und Malen in entspannter Atmosphäre**

Sie möchten sich am Abend entspannen und dabei künstlerisch tätig sein? Oder einfach Ihrer Leidenschaft zum Zeichnen oder Malen nachgehen und im Austausch mit anderen Ihre Bilder weiterentwickeln?

In diesem Kurs bekommen Sie Anregungen im Zeichnen mit Bleistiften, Kreiden oder Kohle, Aquarellieren oder in der Acrylmalerei. Es gibt Begleitung und Hilfestellung bei den eigenen Bildern, sei es in Farbgebung, Perspektive oder Bildaufbau. Gerne könne Sie Bildmotive und -ideen mitbringen.

Das Angebot richtet sich sowohl an Anfänger, als auch an erfahrene Malende.

Das Material bitte je nach Schwerpunkt selber mitbringen.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH 24 12 -0

Zeit: Mo 19:00-21:15 Uhr

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

Ort: VHS, Unterrichtsgebäude Heydenstraße 2

Kosten: 108,00 €

### **Malen wie Bob Ross®**

Ölmalerei - nicht nur für Anfänger. Entdecken Sie die Freude am etwas „anderen“ Malen.

Sie erlernen Schritt für Schritt den Umgang mit den Materialien sowie die Grundlagen der Nass-in-Nass-Technik®. Bereits am Ende des ersten Tages nehmen Sie ein fertig gemaltes, beeindruckendes Bild (40 x 50 cm) mit nach Hause.

Die benötigten Materialien (wie Farben, Pinsel, Spachtel, Pinselreiniger, Tischstaffeleien, Tischabdeckungen, Müllsäcke usw.) werden vom Kursleiter mitgebracht.

Bitte mitbringen: alte Kleidung, Küchenrolle, Getränke und Brotzeit.

Ggf. ein Karton für den Nachhause-Transport Ihres Bildes.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH 24 12 -0

Zeit:	Fr 19:00-21:00 Uhr Sa 9:00-16:00 Uhr So 9:00-14:30 Uhr
Beginn:	Frühjahr und Herbst jeweils 3 Termine/15 UStd.
Ort:	VHS, Unterrichtsgebäude Heydenstraße 2
Materialkosten:	einschl. einer Leinwand 40 x 50 cm zusätzlich zu der Kurs- gebühr: 35,00 €/Tag, zahlbar an den Kursleiter
Kosten:	89,00 €

### **Siebdruck - Druckverfahren**

Die Technik des Siebdruckes und vor allem seine Gestaltungsmöglichkeiten interessieren und begeistern Dich? Dann bist Du bei einem Intensivdruckkurs genau richtig! Gemeinsam lernen wir die technischen und handwerklichen Schritte des Siebdrucks kennen, um anschließend individuelle Arbeiten von A-Z selbständig realisieren zu können. In angenehmer und kreativer Atmosphäre gibt der Kurs genügend Raum, die eigenen Ideen umzusetzen und mit Farbe, Motiv und Material zu experimentieren. Ganz bestimmt nehmt Ihr am Ende des Kurses großartige Arbeiten mit nach Hause, die Ihr gerne verschenkt oder selber in Gebrauch nehmt. Bitte mitbringen: Stoffe, Kleidung, Taschen mitbringen, auf die Du selber siebdrucken möchtest. Die Stoffe müssen gewaschen und gebügelt sein. Die Farbe ist egal. Geeignete Stoffe: Jersey und Webware aus Baumwolle (Glatt) und Leinen.

Das restliche Material (Farbe und Sieb etc.) ist im Preis inbegriffen.

Veranstalter:	Volkshochschule Braunschweig GmbH 24 12 - 0
Zeit:	Sa 11:00-15:00 Uhr
Beginn:	Frühjahr und Herbst jeweils 1 Termin/5 UStd.
Ort:	VHS, Unterrichtsgebäude Heyden- straße 2
Kosten:	96,- EUR inkl. 40,- € Materialkosten Sieb und Farbe

### **Objekte aus Draht und Gips – individuelle Kunstwerke schaffen**

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der modernen Technik mit Draht und Gips und lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf. In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, unter Anleitung neue Techniken kennenzulernen und individuelle Kunstwerke aus Draht zu modellieren. Anschließend werden Ihre Objekte mit Gips bearbeitet, um ihnen Stabilität und eine einzigartige Textur zu verleihen.

Ob abstrakte Skulpturen, geometrische Formen oder figurative Objekte - lassen Sie sich von der Vielseitigkeit des Materials inspirieren und erschaffen Sie individuelle Kunstwerke, die Ihre Persönlichkeit widerspiegeln.

Ich freue uns darauf, gemeinsam mit Ihnen in die Welt der Draht- und Gipskunst einzutauchen und kreative Objekte zu gestalten. Seien Sie dabei und lassen Sie sich von dieser modernen Technik begeistern!

Bitte mitbringen: Zangen, Seitenschneider und Handschuhe mit, um das Arbeiten mit Draht und Gips sicher und effektiv zu gestalten.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig  
GmbH 24 12 - 0

Zeit:	Sa 10:00-16:00 Uhr
Beginn:	Frühjahr und Herbst jeweils 1 Termine/8 UStd.
Ort:	VHS, Unterrichtsgebäude Heyden- straße 2
Kosten:	46,00 € zzgl. Materialkosten: 15,00 € sind bei der Kursleiterin zu entrichten

### **Mixed Media - Erstelle dein eigenes Kunstwerk**

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Mixed Media!

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Aquarelle, Tinte und verschiedene Bildtransfertechniken nutzen können, um Muster und Bilder auf nahezu allen Materialien zu drucken oder zu transferieren. Oft sind es die schlichten Muster, die die schönsten Effekte erzielen! Das Spektrum der Techniken ist vielfältig: Von einfachen Stem-

## Stadtbezirk 130 Mitte

peln und Schablonen bis hin zur Übertragung von Fotos, Illustrationen oder Grafiken auf unterschiedliche Oberflächen – hier ist für jeden etwas dabei. Wir bieten Ihnen einfache Schritt-für-Schritt-Anleitungen für verschiedene Projekte und Methoden, die Ihnen helfen, neue Anregungen und Ideen für Ihre eigenen kreativen Vorhaben zu entwickeln. Lernen Sie, wie Sie selbst Muster entwerfen und alte, langweilige Gegenstände in persönliche, individuelle Lieblingsstücke verwandeln können.

Ihrer Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt! Kombinieren und verfeinern Sie die Techniken nach Belieben und lassen Sie sich von der Vielfalt der Möglichkeiten inspirieren. Seien Sie dabei und bringen Sie frischen Wind in Ihre kreativen Projekte! Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Bitte mitbringen: Inkjet Druck Kopien auf Transparente Folie und Papier, Aquarellfarbe, Tinte und Material was bedruckt werden soll. Geeignet ist: Helle Baumwolle (gewebt oder Jersey), Seide mit glatte Oberfläche, feine Leinen, Aquarellpapier und Holz mit glatte Oberfläche. Das restliche Material (Farbe etc.) ist im Preis inbegriffen.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig  
GmbH 24 12 -0  
Zeit: Sa 11:00-15:00 Uhr  
Beginn: Frühjahr und Herbst  
jeweils 1 Termin/5 UStd.  
Ort: VHS, Unterrichtsgebäude Heydenstraße 2  
Kosten: 96,00 € inkl. 40,- € Materialkosten  
Sieb und Farbe

### Literaturstammtisch

Ein kurzer Text, der skizziert, was stattfindet. Sind Sie ständig auf der Suche nach neuem „Lesefutter“? Entspannen Sie sich gern bei kleinen Alltagsfluchten in die Welt der Literatur? Wollen Sie Bücher nicht mehr einsam verschlingen und zu schnell vergessen? Brauchen Sie Lieblingsbücher, die Sie wie gute Freunde ein Leben lang begleiten? Dann besuchen Sie diesen Kurs. Gemeinsam wollen wir uns einen Einblick in das aktuelle Buchangebot verschaffen, in

neuen Büchern schmökern, Bestseller testen, Bekanntschaft mit Autoren und Autorinnen machen, aber auch alte Literaturfreundschaften auffrischen.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig  
GmbH 24 12 -0  
Zeit: Di 9:00-10:30 Uhr (BKLO1)  
Di 11:00-12:30 Uhr (BKLO2)  
Beginn: 26.8.2025  
jeweils 6 Termine/12 UStd.  
Ort: VHS, Unterrichtsgebäude Alte Waage 15, Zugang barrierefrei  
Kosten: 46,00 €

### Geschichte(n) meines Lebens - Ein Einstieg ins biografische Schreiben

Ob Sie nun Ihre Erinnerungen festhalten, sich selbst besser kennenlernen oder sich einfach etwas von der Seele schreiben möchten: Es gibt viele gute Gründe, sich mit der eigenen Biografie zu befassen.

Indem wir unsere Geschichte(n) aufschreiben, schaffen wir Klarheit. Wir erahnen den roten Faden, der sich durch unser Leben zieht. Doch nicht nur das. Der Blick, den wir aus der Gegenwart heraus auf die Vergangenheit richten, hilft uns auch bei der Gestaltung unserer Zukunft. Gleichzeitig bewahren wir unsere einzigartigen Erinnerungen vor dem Vergessen. Wir geben unsere Lebensweisheiten weiter, und wir beschenken andere mit unseren Geschichten.

In lockerer Atmosphäre werden wir an vier Nachmittagen mithilfe verschiedener Impulse und Methoden die Erinnerungen anregen und das Schreiben üben, auch dem Erzählen und dem Austausch Raum geben.

Dieser Workshop richtet sich an Menschen in ihrer Lebensmitte oder darüber hinaus. Vorerfahrungen sind nicht notwendig.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig  
GmbH 24 12 -0  
Zeit: Do 15:30-19:00 Uhr  
Beginn: 28.8.2025  
jeweils 2 Termine/9,33 UStd.  
Ort: VHS, Unterrichtsgebäude Alte Waage 15, Zugang barrierefrei  
Kosten: 77,00 €

### **Schreibend die Zeit anhalten**

Wer schreibt, verjüngt die Welt auf den kleinen Punkt an der Spitze seines Kulis. Und hält auf diese Weise die Zeit an.

In diesem außergewöhnlichen Schreibkurs erfahren Sie, wie Sie atmosphärische Dichte kreieren, spielerisch Schreibblockaden lösen, Themen finden und mit Freude dem eigenen Innenleben schriftlich eine Stimme verleihen. Sie bekommen einen Eindruck davon, welcher Schreibtyp Sie sind und welche Ihrer Stärken Sie noch nicht kennen.

Die Module tragen neben „Sinn des Schreibens“ Titel wie „Die Wortauktion“, „Themenrummel“ und „Der Wetterbericht Ihres Lebens“. Sie werden sehen: Ihre Teilnahme beschenkt Sie mit der Erkenntnis, was Sie schreibend alles noch können und bis dahin nicht einmal ahnten. Bitte mitbringen: Schreibzeug, Pausensnack, persönlichen Fragenkatalog zum Thema kreatives Schreiben.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH 24 12 - 0  
 Zeit: Sa 9:30-16:30 Uhr  
 Beginn: 6.12.2025  
 jeweils 1 Termin/8 UStd.  
 Ort: VHS, Unterrichtsgebäude Heydenstraße 2, Zugang barrierefrei  
 Kosten: 74,00 €

### **Philosophie der Modernen, Klassik und Gegenwart**

In diesen Philosophie Kursen werden im Frühjahr und im Herbst jeweils neue Themen angeboten, von „Philosophie der Klassik:

Aristoteles - Ethik. Epikur und die Stoiker“ und „Einführung in die Philosophie“ bis hin zu „Philosophie der Moderne: Friedrich Nietzsche“. Bitte informieren Sie sich über die aktuellen Themen auf unserer Internetseite oder telefonisch.

Veranstalter: Volkshochschule Braunschweig GmbH 24 12 - 0  
 Zeit: Mo 18:00-19:30 Uhr (BPT02)  
 Do 19:45-21:15 Uhr (BPT04)  
 Beginn: 28.8.2025 jeweils 10/15 Termine,  
 20/30 UStd.  
 Ort: VHS, Unterrichtsgeb. Heydenstr. 2

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

### **Malkurs in der DOREA-FAMILIE BRAUNSCHWEIG**

Der Kurs findet in geselliger Runde statt. Die Freude über der eigenen Kreativität steht im Vordergrund. Jeder, der Spaß am Malen hat, ist herzlich willkommen. Vorkenntnisse nicht erforderlich.

AP: Anita Schmid 48 04 -0  
 Zeit: Di 9:00-10:45 Uhr  
 Beginn: Einstieg ist jederzeit möglich  
 Ort: DOREAFAMILIE Braunschweig,  
 Echterstraße 46-49  
 Kosten: 5,00 € pro Termin

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

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

In dieser Infoveranstaltung wird die Erste Hilfe aufgefrischt und es werden vor allem die Themenwünsche und Fragen zur Ersten Hilfe der Teilnehmer beantwortet.

Veranstalter: Haus der Familie 24 12 -500  
 Zeit: Di 28.10.2025, 9:00-12:00 Uhr  
 Ort: Haus der Familie, Kaiserstr. 48  
 Kosten: 34,00 € inkl. Übungsmaterial

### **Fit im Kopf: Tipps und Tricks für ein gesundes Gehirn**

Die Menschen werden immer älter und Demenz wird immer häufiger. Schuld daran sind nach neueren Untersuchungen nicht die altersbedingten Abbauprozesse und die Ablagerungen im Gehirn, sondern der Verlust der normalen Kompensation und Regeneration des alternden Gehirns. Lernen Sie in diesem Seminar wie das menschliche Gehirn funktioniert, wie es altert und warum es trotzdem gut arbeiten kann. In vielen Dingen werden ältere Menschen sogar besser! Senioren und Angehörige erfahren hier, was Sie tun können, um Ihre Denk- und Gedächtnisleistungen bis ins hohe Alter zu erhalten. Der Besuch dieses Seminars ist bereits der erste Schritt dafür.

Veranstalter: Haus der Familie 24 12 -500

## Stadtbezirk 130 Mitte

Zeit: Do 11.9.2025, 18:00-19:30 Uhr  
Do 18.9.2025, 18:00-19:30 Uhr  
Ort: Haus der Familie, Kaiserstr. 48  
Kosten: 18,50 €

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

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

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

Veranstalter: Haus der Familie 24 12-500  
Zeit: Do 06.11.2025, 19:00-21:15 Uhr  
Ort: Haus der Familie, Kaiserstr. 48  
Kosten: 21,00 €

### **Konflikte meistern, Beziehungen stärken: So finden Sie Ihren Weg in schwierigen Gesprächen**

Sie erleben in ihrem Alltag immer wieder Situationen, in denen es notwendig ist, Grenzen zu setzen, Wünsche und Ansprüche abzulehnen oder Ihre Entscheidungen durchzusetzen? Was tun, wenn das Gegenüber uneinsichtig und konfrontativ reagiert?

In diesem Seminar lernen Sie auf lebendige und sehr praxisnahe Weise individuelle Wege kennen, wie Sie in Zukunft gut agieren und im Bedarfsfall auch klar reagieren können. Das Gegenüber können Ihr/e Lebenspartner\*in, Ihre Freunde oder auch Ihre Kinder sein. Das Seminar richtet sich an Ihren Beispielen aus.

Veranstalter: Haus der Familie 24 12-500  
Zeit: Sa 8.11.2025, 9:00-16:30 Uhr  
Ort: Haus der Familie, Kaiserstr. 48  
Kosten: 55,00 €

### **Stress reduzieren – Resilienz stärken mit PEP®**

Sie lernen eine Selbsthilfetechnik, mit der belastende Emotionen wie Stress, Angst oder Wut reduziert werden können.

Gefühle hängen sehr eng mit Körperwahrnehmungen zusammen, deshalb ist es sinnvoll, den Körper bei der Veränderung negativer Gefühle mit einzubeziehen. Die Methode ist sehr nachhaltig, denn Sie können sie schnell erlernen und bei Bedarf jederzeit selbst anwenden.

Veranstalter: Haus der Familie 24 12-500  
Zeit: Di 18.11.2025, 19:00-20:30 Uhr  
Di 25.11.2025, 19:00-20:30 Uhr  
Ort: Haus der Familie, Kaiserstr. 48  
Kosten: 18,50 €

### **Das weibliche Gehirn**

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

Veranstalter: Haus der Familie 24 12-500  
Zeit: Di 7.10.2025, 19:00-21:15 Uhr  
Ort: Haus der Familie, Kaiserstr. 48

### **Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht**

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

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

## Stadtbezirk 130 Mitte

Veranstalter: Haus der Familie 24 12 -500  
 Zeit: Mi 3.9.2025, 18:30-20:45 Uhr  
 Ort: Haus der Familie, Kaiserstr. 48  
 Kosten: 16,00 €

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

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

Veranstalter: Haus der Familie 24 12-500  
 Zeit: Sa 3.11.2025, 18:30-20:45 Uhr  
 Ort: Haus der Familie, Kaiserstr. 48  
 Kosten: 16,00 €

### **Einladung ins Theater!**

VORAB – Spielzeit 2025/2026 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 28. August 2025

Veranstalter: Staatstheater Braunschweig und Seniorenbüro der Stadt BS  
 AP: Cordula Cordes (Seniorenbüro)  
 470 -33 41

Zeit: 28. August 2025, 15:00 Uhr  
 Ort: Kleines Haus des Staatstheaters

### **Herzog Anton Ulrich-Museum**

Als eines der ältesten Kunstmuseen Europas blickt das Herzog Anton Ulrich-Museum auf über 300 Jahre Sammlungsgeschichte zurück. Mit Cranach, Rembrandt, Vermeer, Giambologna und Permoser sind nur wenige der vielen berühmten Namen genannt, denen Besucher\*innen unter den Kunstschätzen in der Gemäldegalerie sowie in den Sammlungsbereichen Angewandte Kunst und Skulpturen begegnen. Ob antike Sagen und Mythen, Szenen aus der Bibel oder historische Ereignisse: Die einzigartigen Kunstwerke erzählen Geschichten und transportieren Emotionen, die bis heute bewegen.

Das Museum ist barrierefrei zugänglich.

E-Mail: buchung.haum@3landesmuseen.de  
 Telefon: Mo - Fr 10:00-17:00 Uhr 12 25 -24 24  
 Ort: Museumstr. 1, 38100 Braunschweig  
 geöffnet: Di - So 11:00-18:00 Uhr  
 Eintritt: 9,00 €  
 7,00 € erm.  
 2,00 € Kinder (6-17 Jahre)

Führungen: i. d. R. sonntags 11:30 und 15:00 Uhr  
 Gruppenführungen sind auf Anfrage individuell buchbar

### **Hinter Aegidien (Braunschweigisches Landesmuseum)**

Braunschweigisches Landesmuseum:  
 Das Landesmuseum Hinter Aegidien ist architektonisch ein ungewöhnliches Gebäudeensemble und ein besonderer Museumsort. Es besteht aus den noch erhaltenen Räumlichkeiten des romanischen Benediktinerklosters St. Aegidien und dem gotischen Chor der Kirche des ehemaligen Paulinerklosters. Die Dauerausstellung zur jüdischen Geschichte und Kultur in Niedersachsen präsentiert u. a. die nahezu vollständig erhaltene barocke Inneneinrichtung der Hornburger Synagoge – ein beeindruckendes Zeugnis jüdischen Lebens, das seit 1925 im Braunschweigischen Landesmuseum bewahrt wird. Sonderausstellungen sowie die Konzer-

## Stadtbezirk 130 Mitte

treihe „Landesmuseum Live“ ergänzen das Angebot vor Ort.

Das Museum ist barrierefrei zugänglich.

E-Mail: buchung.blm@3landesmuseen.de  
Telefon: Mo bis Fr 10:00-17:00 Uhr 12 25 -24 24  
Ort: Hinter Ägidien, 38100 Braunschweig  
geöffnet: Di bis So 10:00-17:30 Uhr  
Eintritt: 7,00 €  
5,00 € erm.  
4,00 € Kinder (6–17 Jahre)

Führungen: i. d. R. So 11:30 Uhr  
Gruppenführungen sind auf Anfrage individuell buchbar

### **Städtisches Museum Braunschweig: Altstadt-rathaus**

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

#### Jeden Mittwoch 14:00 Uhr:

Originalfilme aus der Historie Braunschweigs. Auf Anfrage werden Filme auch in Vereinen sowie Seniorenheimen vorgeführt.

#### Jeden Samstag 15:00 Uhr:

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

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

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

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

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

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

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

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

Telefon: 470 -45 21

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

Ort: Haus am Löwenwall, Steintorwall 14, Behinderteneingang beim Torbogen

geöffnet: Di bis So 11:00-17:00 Uhr

Eintritt: Erwachsene 5,00 €, Ermäßigung für Schüler, Studierende, Auszubildende, Menschen mit Behinderung, Rentner sowie Inhaber des Braunschweig Passes 2,50 €

Führungen: können auch außerhalb des festen Termins gebucht werden. Nähere Informationen unter: <https://www.braunschweig.de/museum>

### **Braunschweig im Sitzen erleben für Jung und Alt**

Ich habe einen Handanhänger mit 16 Klappstühlen dabei, der uns auf der gesamten Führung begleitet. An jedem Ort dieser Führung stelle

ich die Klappstühle auf und erzähle Ihnen die Historischen Begebenheiten und Geschichten. Dabei zeige ich auch Bildmaterial, das das ganze untermalen und verdeutlichen soll.

An sechs Stationen werden wir unsere schöne Historische Stadt Braunschweig mit kurzen spannenden Geschichten im Sitzen kennenlernen.

Wir starten am Residenzschloss im Schatten der zwei Reiterstatuen. Weiter geht es zum Platz der Deutschen Einheit oder Rathausplatz wie wir Braunschweiger sagen. Danach besuchen wir den Braunschweiger Löwen auf dem Burgplatz. Von dort geht es am Dom vorbei über die kleine Burg zum Mittelpunkt der Stadt, dem Ringerbrunnen. Am Kohlmarkt endet nach ca. 100 Minuten unsere Tour.

Die Führungen finden in Deutsch statt. Bezahlung erfolgt nach erbrachter Leistung. Bei Regenwetter fällt die Führung aus.

Veranstalter: IHK zertifizierter Stadtführer  
 Peter Matuschak 0157 30 72 55 04  
 ichmatu@gmx.de  
[www.instagram.com/der\\_bs\\_stadtfuehrer/](https://www.instagram.com/der_bs_stadtfuehrer/)

Wann: Termine nach Absprache  
 Wo: Start am Schlossplatz - Ende am Kohlmarkt  
 Preis: Gruppenpreis 140,00 €  
 Nur Gruppenbuchungen  
 Gruppengröße: 10 bis 16 Personen

### „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.

AP: Barbara Regalien 37 33 91  
 Zeit: Do 17:30-19:00 Uhr  
 Beginn: Einstieg ist jederzeit möglich  
 Ort: DOREAFAMILIE Braunschweig, Echternstraße 46-49  
 Kosten: keine

### Das Reiseteam

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

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

**Große Gefühle**

**auf der Leinwand!**

**STÄDTISCHES MUSEUM BRAUNSCHWEIG**

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

Abb.: N. Schiavoni, Die Traurigkeit, (SMBS, D. Scherer)

## Stadtbezirk 211 Braunschweig-Süd

### **Freizeit- und Seniorenkreis Melverode**

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

Treffen: 14-tägig Do 16:00 Uhr  
Ort: Alte Schule, Bolkenhainstr. 1, 38124 BS  
AP: Herr Schultze 60 25 59

### **Seniorenkreis Heidberg**

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

Treffen:  
jd. Di von 10:00-11:00 Uhr  
Walking Gruppe, Treffen bei Bäckerei Ziebart, Wittenbergstraße 8  
jd. 1. und 3. Di im Monat von 15:30-16:30 Uhr  
Tanzgruppe  
jd. 1. und 3. Mi im Monat von 14:30-17:00 Uhr  
Spielenachmittag  
jd. Do von 15:00-16:00 Uhr  
Spaziergruppe, Treffen bei Rossmann, Jenastieg 7  
jd. 1. Fr im Monat 9:00-10:30 Uhr  
Info und Anmeldungen: im Nachbarschaftsladen  
Erfurtplatz 3  
Ort: großer Saal im Heidberg Bad  
AP: Cornelia Kindel 638 55  
Programm: liegt im Nachbarschaftsladen und in der Apotheke aus

### **Seniorentanz**

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

Veranstalter: Seniorenkreis Heidberg  
Zeit: jd. 1. und 3. Di im Monat  
15:30-16:30 Uhr  
Ort: Sportbad Heidberg „Großer Saal“  
AP: Simone Hein 05306 91 28 59  
E-Mail: simhein@t-online.de

### **Tischtennisgruppe Melverode**

Bewegung, Freude am Spiel und Gemeinschaft sind uns wichtig. Dazu treffen wir uns zweimal in der Woche. Im Einzel oder Doppel kommt jeder, auch nach jahrelanger Pause, schnell wieder rein.

Nicht die Leistung, sondern der Spaßfaktor stehen im Vordergrund. Tischtennis ist der perfekte Ballsport, der bis ins hohe Alter gespielt werden kann. Es macht fit, stärkt viele Muskelpartien gleichzeitig und fördert das Reaktionsvermögen. Geschicklichkeit, Koordination, Ausdauer und Konzentration sind die Faktoren, die den Spieler fordern und fördern.

Der Deutsche Olympische Sportbund hat dem Tischtennis deshalb das Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ zuerkannt.

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

Treffen: Mo 15:30-19:00 Uhr  
Do 15:30-19:00 Uhr  
Ort: Gemeindehaus der Dietrich-Bonhoefer-Gemeinde, Görlitzstraße 17 (Souterrain). Bitte Klingel „Tischtennisgruppe“ rechts neben dem gläsernen Haupteingang benutzen.  
AP: Michael Drewitz 637 26  
1079 142 97 79  
Kosten: 5,00 €/Monat

### **Seniorenkreis der Dietrich-Bonhoefer-Gemeinde**

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

Treffen: 15:00-17:00 Uhr  
Ort: Gemeindehaus Dietrich-Bonhoefer-Gemeinde, Görlitzstraße 17, 38124 BS  
Zugang barrierefrei  
AP: Frau Sieber-Persson 61 80 73 16

## Stadtbezirk 211 Braunschweig-Süd

### Seniorenkreis St. Bernward

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

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

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

### Zeit zum Klönen...

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

Wir freuen uns über Ihr zahlreiches Erscheinen!

Treffen: Sportheim Hohe Wiese 33 a, Stöckheim  
 AP/Anmeldung: Monika Ahrens 61 15 52  
 Birgit Wöhler 61 17 38  
 birgit-woehler@gmx.de  
 Kosten: 6,00 €

### Quartiersspaziergang durch Stöckheim

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

Der Spaziergang findet ca. 4 x jährlich statt, zudem eine gemeinsame Fahrt zum Weihnachtsmarkt im Dezember.

Die Termine werden einige Wochen vorher in Stöckheim und bei der Nachbarschaftshilfe ausgehändigt. Selbstverständlich können sie auch telefonisch erfragt werden.

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

### Einführung in die Smartphone- und Tablet-nutzung

Individuelle Einzelberatung: Einführung in die Smartphone- und Tablet-nutzung  
 Das Netzwerk „Gesund älter werden im Heidberg“ bietet die Möglichkeit einer kostenfreien, individuellen Einführung in die Smartphone- oder Tablet-nutzung für Seniorinnen und Senioren an. Ehrenamtliche geben Hilfestellung beim Umgang mit Smartphone und/oder Tablet. Teil der Einführung soll unter anderem auch die Hilfe beim Installieren von Apps sein. Haben Sie Interesse?

Termine: Mo 10:30-12:30 Uhr  
 Mi 10:00-12:00 Uhr  
 Nur nach Terminvereinbarung!  
 Nachbarschaftsladen 86 67 00 53  
 Ort: AWO-Nachbarschaftsladen  
 Heidberg, Erfurtplatz 3, 38124 BS  
 Beratende: Ehrenamtliche  
 Kosten: Es ist ein kostenfreies Angebot  
 E-Mail: nachbarschaftsladen-heidberg@awo-bs.de

### Digitale Sprechstunde

Die Digitale Sprechstunde bietet Unterstützung bei Fragen zum Umgang mit dem Smartphone oder anderen Endgeräten. Es richtet sich besonders an ältere Menschen und alle, die digitale Unterstützung und Hilfe benötigen. Kommen Sie einfach vorbei!

Datum: 14-tägig, jeweils freitags  
 Uhrzeit: 12:15-13:15 Uhr  
 Ort: AWO-Nachbarschaftsladen Heidberg, Erfurtplatz 3, 38124 BS  
 Beratende: Ehrenamtliche  
 Anmeldung: nicht erforderlich  
 Kosten: Es ist ein kostenfreies Angebot  
 Info: AWO-Nachbarschaftsladen  
 Heidberg 86 67 00 53  
 E-Mail: nachbarschaftsladen-heidberg@awo-bs.de

### Tablet-Schulung in Kleingruppen

Die Tablet-Schulung bietet eine Einführung in die Nutzung des Tablets, mit dem Ziel Berührungängste zu nehmen. Für die Dauer der Schulung ist das Ausleihen eines Tablets möglich, es können aber auch eigene Tablets benutzt werden. Themen sind unter anderem:

## Stadtbezirk 211 Braunschweig-Süd

- Virtuelle Kommunikation (Nachrichten, Fotos)
- Digitale Tools (Programme, Anwendungen, Apps)
- Termine online buchen
- Austausch und gegenseitige Stärkung

Datum: wöchentlich freitags, 6 Termine, Kleingruppe (3 Personen)  
Anmeldung: erforderlich 86 67 00 53  
Uhrzeit: 12:15-13:15 Uhr  
Ort: AWO-Nachbarschaftsladen Heidberg, Erfurtplatz 3, 38124 Braunschweig  
Beratende: Ehrenamtliche  
Kosten: Das Angebot ist kostenfrei

## Stadtbezirk 212

### Südstadt-Rautheim-Mascherode

#### *Seniorenkreis Mascherode*

Wir sind eine Gruppe, die sich jeden Montag von 14:00-17:00 Uhr trifft. Es werden Karten- und Brettspiele gespielt. Eine Männer-Skat-Runde besteht auch. Bei Kaffee und Kuchen pflegen wir Kontakte, die uns wichtig sind.

Treffen: Mo 14:00-17:00 Uhr  
Mi 17:30-19:00 Uhr (Tanzkreis)  
Ort: Mascheroder Bürgerstuben, Salzdahlemer 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 Pause mit Kaffee und Kuchen gehören genauso dazu, wie jahreszeitliche Feiern, Preisskat und gemeinsames Essen. Donnerstags findet ein Treffen mit wechselndem Programm statt. Im Mittelpunkt stehen harmonische Stunden. Neben dem gemeinsamen Austausch wird ein unterschiedliches Programm angeboten. Ob Musikquiz, Spiele, Bingo oder Ähnliches, ist Vieles dabei. Einmal im Monat wird ein kleines „Highlight“ angeboten.

Wir essen gemeinsam. Ob Frühstück oder Mittagessen. Oder, es findet eine Tagesfahrt statt. Unsere Angebote sind stadtteilübergreifend. Es gibt keinen Mitgliedsbeitrag oder Zwangsverzehr.

Ein niedrigschwelliges Angebot ist uns wichtig. Unsere Arbeit ist ehrenamtlich.

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

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

## Stadtbezirk 212 Südstadt-Rautheim-Mascherode

Treffen:  
 Di. 14:00-17:00 Uhr Skat und Rommé  
 Do 15:00-17:00 Uhr Treffen mit wechselndem Programm

Ort: „Roxy“ Seniorenbegegnungsstätte, Welfenplatz 17, bedingt rollstuhlge- eignet

AP: Irmtraut und Eberhard Heine 69 65 06

Programm: monatlich im Aushang Welfenplatz und in der Nachbarschaftshilfe Welfenplatz

AP: Marion Schilling 05305 567  
 E-Mail: Marion.schilling22@gmail.com  
 Zeit: Mi 17:15-19:00 Uhr  
 Ort: Bürgerhaus, Mascherode

### Ü 60 im Lindenberg

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

Treffen: 2. Do im Monat 9:30-11:30 Uhr  
 Ort: Möncheweg 56, 38126 BS  
 Internet: nachbarschaftshilfe-suedost@gmx.de  
 AP: Nachbarschaftshilfe Südost e.V. 69 69 49

### „Café Plausch“

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

Was: Geselligkeit, Geschichte, gemeinsame Aktivitäten.

Zeit: Mi 10:00-12:00 Uhr  
 Ort: Nachbarschaftshilfe Südost e.V., Welfenplatz 17, 38126 BS  
 AP: Frau Maier/Frau Renkwitz 69 69 49

### Digitale Sprechstunde für Senioren

Zeit: Mo 10:00-12:00 Uhr  
 Ort: Nachbarschaftshilfe Südost e.V., Welfenplatz 17, 38126 BS  
 AP: Frau Renkwitz/Frau Wieter 69 69 49

### „Bücherwagen“

Es stehen zu unseren Öffnungszeiten zwei Bücherwagen mit diversen Büchern (Krimis, Thriller, Romane, Sachbücher, CD, DVD's und Spielen) zum Tauschen, stöbern oder ausleihen zur Verfügung.

Gut erhaltene Bücher nehmen wir gerne an, bei größeren Mengen fragen sie bitte bei uns nach.

Öffnungszeiten der Nachbarschaftshilfe:

Mo bis Fr 09:00-13:00 Uhr  
 Do 15:00-17:00 Uhr

AP: Frau Renkwitz/Frau Wieter 69 69 49

### „ErlebniSTanz „, die andere Art zu tanzen!“

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

## Stadtbezirk 212 Südstadt-Rautheim-Mascherode

### Begegnungsstätte Weststadt

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

Des Weiteren befindet sich in der Begegnungsstätte das Büro der Nachbarschaftshilfe Weststadt.

Träger: AWO – Kreisverband Braunschweig  
Ort: Lichtenberger Straße 24, 38120 BS  
Zugang barrierefrei  
AP: Stefan Hornburg 84 72 72  
E-Mail: nh-weststadt@awo-kv-bs.de  
Internet: 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.

Treffen: Di 14:00-17:00 Uhr Treffen bei Kaffee und Kuchen, wechselndem Programm, Brett- und Kartenspiele, Bingo, Vorträge, Feiern  
Di 12:00-17:00 Uhr Skatgruppe  
AP: über das Büro der Nachbarschaftshilfe 84 72 72

### **Kreativ und fit**

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

Treffen: Do 10:00-12:00 Uhr  
AP: Andrea Poganatz 0163 384 75 75

### **Digitale Sprechstunde für Senior\*innen (Netzwerk Alteraktiv)**

Ort: AWO Begegnungsstätte, Lichtenberger Str. 24, 38120 Braunschweig  
Zeit: Mi 14:00-16:00 Uhr, 14-tägig  
Anmeldung erforderlich  
AP: Stefan Hornburg 84 72 72  
E-Mail: nh-weststadt@awo-kv-bs.de

### **Weitere Freizeit- und Bildungsangebote im Stadtbezirk „Weststadt“**

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

Der Seniorenkreis trifft sich um 15:00 Uhr jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat. Begonnen wird mit einem Gottesdienst, in dem u.a. auch die Feste des Kirchenjahres gestaltet werden. Anschließend stehen Kaffee und Süßes im Pfarrsaal bereit und laden zu Gesprächen ein.

Das Team des Seniorenkreises stellt ein Programm zu aktuellen Themen zusammen.

Wichtig ist dem Team, auch die Wünsche der Senior\*innen zu berücksichtigen.

Ein geladen sind alle Senior\*innen der Gemeinde, Gäste außerhalb der Gemeinde sind herzlich willkommen.

Die Gebäude sind rollstuhl- und behindertengerecht ausgestattet. Ein Bustransfer kann nach Anmeldung im Pfarrbüro erfolgen.

Treffen: Mi 15:00 Uhr (2. und 4. Mi im Monat)  
Ort: Kirchengemeinde St. Cyriakus, Donaust. 12, 38120 Braunschweig, Zugang barrierefrei

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.

## Stadtbezirk 221 Weststadt

Treffen: jd. 2. Mi im Monat  
 Ort: Emmauskirche Weststadt (am Einkaufszentrum Elbestraße), Mulde-  
 weg 5, Zugang barrierefrei  
 AP: Kirchenbüro 84 18 80  
 Internet: <https://www.emmaus-braunschweig.de>  
 E-Mail: [weststadt.bs.buero@lk-bs.de](mailto:weststadt.bs.buero@lk-bs.de)  
 Programm: Aktivitäten zu erfragen im Kirchen-  
 büro

### Angebote im Kulturpunkt West

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

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

Wir als Gruppe ALTERaktiv arbeiten ehrenamtlich, werden zusätzlich bei den vielfältigen Vorbereitungen und bei der Umsetzung unserer Ideen großartig unterstützt und gefördert von den Wohnbaugesellschaften und von allen, die sich um die Belange älterer Bürgerinnen und Bürger kümmern.

Wir sind offen und freuen uns auf neue Aktive!

Treffen: jeden 3. Di im Monat, 10:30 Uhr  
 Ort: Kulturpunkt West, Ludwig-Winter-Str. 4  
 AP: Angelika Stege 86 37 99

#### **Denken und Bewegung für Senior\*innen**

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

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

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

#### **Yoga für Seniorinnen und Senioren**

Yoga bewegt den Körper und Yoga bewegt den Geist. Beide Elemente finden ihren Platz in einem effektiven und abwechslungsreichen Ganzkörpertraining. Ich unterrichte Hatha-Yoga mit Vinyasa-Elementen. In einem dynamischen Training verbinden sich kraftvoll bewegte Yoga-Sequenzen mit beruhigenden Asanas. Auch Anfänger\*innen sind willkommen.

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

Anmeldung und Info:

Kulturpunkt West 86 25 64  
[astrid.haberz@gmx.net](mailto:astrid.haberz@gmx.net)  
[kpw@braunschweig.de](mailto:kpw@braunschweig.de)

AP: Astrid Haberz  
 Zeit: Do 15:00-16:30 Uhr  
 Ort: Kulturpunkt West, Ludwig-Winter-Straße 4, 38120 BS, Großer Saal  
 Kosten: 36,00 €/6 Termine (max. 16 Personen)

#### **Taichi Qi Gong**

Mit Taichi – Qi Gong, einem Übungssystem aus dem Bereich der chinesischen Medizin (TCM) mehr für die eigene Gesundheit tun: deshalb erlernen wir Atem – und Konzentrationsübungen. Wir üben 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 86 25 64  
 Stadt BS  
 Zeit: Di 12:00-13:00 Uhr  
 Ort: Kulturpunkt West, Ludwig-Winter-Straße 4, 38120 Braunschweig  
 Kosten: 30,00 €/6 Termine

## Stadtbezirk 221 Weststadt

### **LineDance**

Solo Tanzen zu fetziger Musik, gemeinsam mit anderen, aber ohne feste Tanzpartner\*in! LineDance ist eine anerkannte, erfreuende Sportart für Erwachsene und Kids. Es 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. LineDance ist ungezwungen und begeistert durch Vielseitigkeit und schnelle Erfolgserlebnisse. Es macht Spaß und ist gut für Ausdauer, Konzentration und Koordination!

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

AP: Axel Bönsch 0160 775 55 71

E-Mail: axel.boensch@gmx.de

Internet: www.linedance-bs.de

Zeit: Mi 19:00-22:00 Uhr LineDance für Fortgeschrittene;  
Mi 17:00-19:00 Uhr LineDance für Anfänger auf Anfrage,

Ort: Kulturpunkt West, Ludwig-Winter-Str. 4, 38120 BS

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

### **Meditatives Tanzen und Folklore**

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 Schnupperstunde ist frei!)

### **Internationale Tänze für Junggebliebene**

Freude am Tanzen in einer netten Gruppe ist die Grundlage für diesen geselligen Kurs. Square Dance aus den USA, Gassentänze und Rounds aus dem englischsprachigen Raum, Tänze aus Griechenland, aus Israel und den Balkanstaaten zu Folkloremusik und deutsche Volkstänze werden eingeübt.

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

Veranstalter: Kulturpunkt West

AP: Frau Simon 86 25 64

Zeit: Mi 14:15-15:30 Uhr

Kosten: 20,00 €/5 Einheiten (eine Schnupperstunde ist frei!)

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

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

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

AP: Stefan Hornburg 84 72 72

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

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

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

E-Mail: kpw@braunschweig.de

### **Herrngymnastik des SC Victoria**

Seit vielen Jahren findet die Herrngymnastik unter modernen Gesichtspunkten jeweils montags von 20:00 bis 22:00 Uhr in der Turnhalle der Grundschule Ilmenaustraße/Weststadt statt.

Wir sind eine relativ kleine Gruppe von Herren um die 60plus. Die Übungen erfolgen in familiärer Atmosphäre unter fachkundiger Leitung. Es wird Wert auf Lauf-, Dehn- und leichten Kraftübungen gelegt.

Wir würden uns über eine Verstärkung der Teilnehmerzahl freuen.

Steh auf und mach mit!

## Stadtbezirk 221 Weststadt

Ort: Turnhalle Grundschule Ilmenaustraße  
Mo 20:00-22:00 Uhr  
AP: Petro Avram (2. Vorsitzender und  
Schriftführer der SCV – TGL Abteilung  
0176 51 04 96 15  
E-Mail: pedro.avram@web.de

aufgenommen! Individueller Unterricht wird  
auf Wunsch erteilt.

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

### **Chinesische Malerei – für Anfänger und Fort- geschrittene**

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.

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

AP: Frau Tscheuschner 05307 61 92  
Internet: [www.helga-tscheuschner.de](http://www.helga-tscheuschner.de)  
Zeit: Mi 17:00-19:00 Uhr  
Ort: Kulturpunkt West, Ludwig-Winter-Str. 4  
Kosten: 40,00 €/6 Termine. Die Gebühr ist zum Teilnahmebeginn bei der Kursleiterin zu entrichten.

### **Braunschweiger Mandolinerverein 1912**

Die Instrumentalmusik setzt sich aus der ersten und zweiten Mandoline, Mandola und Gitarren zusammen. Es wird nicht nur konzertante Musik, sondern es werden auch volkstümliche und folkloristische Weisen aus aller Welt gespielt.

Der Zusammenhalt und die freundschaftliche Beziehung untereinander sind im Vereinsleben sehr wichtig und werden gepflegt. Die Übungsabende finden wöchentlich dienstags im Kulturpunkt West statt. Gerne werden neue Mitglieder

## Stadtbezirk 222 Südwest

### **AWO Seniorentreffen Timmerlah**

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

Treffen: Di 14:00-16:30 Uhr

Ort: Alte Schule, Kirchstraße 10, 38120 BS

AP: Bettina Wachendorf 0170 540 19 97

### **Freizeit- und Seniorenkreis Rünigen e. V.**

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

Treffen: Mo bis Fr z. T. auch am Wochenende

Ort: SeniorenTREFF, Thiedestraße 19

AP: Karin Buchheister 866 95 86

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

### **Seniorentreff Broitzem**

Der Seniorenkreis Broitzem „die Unentwegten“ trifft sich jeden Mittwoch zum gemütlichen Kaffeetrinken im Dorfgemeinschaftshaus Broitzem.

Bei regem Austausch knüpfen wir Kontakte, die uns wichtig sind.

Weitere Aktivitäten: Bingo, Gedächtnistraining, Spielenachmittage und Musik.

Tagesfahrten runden unser Programm ab.

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

Ort: Dorfgemeinschaftshaus Broitzem, Steinbrink 14, Zugang barrierefrei

AP: Frau Barysch 87 59 22

### **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: Mi 14:00 Uhr

Ort: Schützenheim Falke-Geitelde, Geiteldestr. 48

AP: Frau Tomczyk 05300 67 38

## Stadtbezirk 310 Westliches Ringgebiet

## Begegnungsstätte Frankfurter Straße

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

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

Träger: AWO – Kreisverband Braunschweig  
 Ort: Frankfurter Straße 18, 38122 BS, Zugang barrierefrei  
 AP: Frau Shashivari 280 15 37  
 Internet: <https://www.awo-kv-bs.de>  
 E-Mail: [imrie.shashivari@awo-kv-bs.de](mailto: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

**Aktiv Plus**

Ergotherapeutisches Bewegungs- und Kontaktangebot für Ältere im Westlichen Ringgebiet: auf Alter und eventuelle Einschränkungen abgestimmt, Schwerpunkte: Kräftigung, Ausdauer, Reaktionsfähigkeit, Gezielte altersgerechte Bewegungen für körperliche und geistige Fitness, Zeit für Kontakt und Gespräch

Treffen: Mo 15:00-16:00 Uhr, 16:30-17:00 Uhr  
 AP: Frau Warnecke 285 037 96

**Digitale Plauderecke**

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

Veranstalter: AWO Nachbarschaftshilfe Frankfurter Straße

AP: Frau Maria Larbi 89 18 83  
 Mail: [maria.larbi@awo-kv-bs.de](mailto:maria.larbi@awo-kv-bs.de)  
 Treffen: Do 10:00-12:00 Uhr  
 Ort: AWO Begegnungsstätte, Frankfurter Straße 18  
 Kosten: keine

**Aktiv mit der Wii**

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

Veranstalter: AWO Nachbarschaftshilfe Frankfurter Straße

AP: Frau Maria Larbi 89 18 83  
 Mail: [maria.larbi@awo-kv-bs.de](mailto:maria.larbi@awo-kv-bs.de)  
 Treffen: 2 x Fr im Monat  
 10:00-11:00 Uhr, genaue Termine bitte erfragen  
 Ort: AWO Begegnungsstätte, Frankfurter Straße 18  
 Kosten: keine

## Stadtbezirk 310 Westliches Ringgebiet

### 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: Quartierszentrum, Hugo-Luther-Straße 60a, 38118 BS  
AP: Jutta Schmidt 89 54 50  
geöffnet: Mo-Do 9:00-18:00, Fr 9:00-13:30 Uhr  
E-Mail: [info@muetterzentrum-braunschweig.de](mailto:info@muetterzentrum-braunschweig.de)  
Internet: [www.muetterzentrum-braunschweig.de](http://www.muetterzentrum-braunschweig.de)

### Stammtisch für Wunschgroßeltern

Der monatliche Stammtisch ist ein Treffpunkt für Menschen, die als Wunschgroßeltern tätig sind oder es werden möchten. Hier können sie sich informieren und diejenigen, die schon mit einer Familie verbunden sind, sich austauschen. 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 11.

Treffen: jd. 3. Mo im Monat  
- Winter 15:00-17:00 Uhr  
- Sommer 16:00-18:00 Uhr  
AP: Vera Schauf 89 54 50

### Strickcafé

In geselliger Runde werden verschiedene Projekte umgesetzt (Häkeln und Stricken). Anfänger\*innen und Fortgeschrittene arbeiten

gemeinsam, Unterstützung bei Projekten ist gewährleistet.

Treffen: Mo 15:00-17:00 Uhr  
Ort: Quartierszentrum; Hugo-Luther-Straße 60a, 38118 BS 89 54 50

### Digitale Teilhabe

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

Zeit: Mi 10:30-12:00 und Fr 9:30-11:00 Uhr  
Ort: Quartierszentrum, Hugo-Luther-Straße 60a, 38118 Braunschweig  
AP: 89 54 50

### Weitere Freizeit- und Bildungsangebote im Stadtbezirk „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 Spargeessen 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 am 2. Do im Monat  
Ort: Café Spruchreif Neunkirchener Straße 78, 38116 Braunschweig  
AP: Joachim Methner 05302 47 33  
Programm: jährlich, kann zugeschickt werden

### 3000 Schritte für die Gesundheit in der Gartenstadt

3000 Schritte für die Fitness und Geselligkeit in der Gartenstadt - unterhaltsame, gesunde, gemeinsame Spaziergänge in einer fröhlichen

## Stadtbezirk 310 Westliches Ringgebiet

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: Mi 15:00 Uhr

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

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

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

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

Ort: Braunschweiger Friedenskirche,  
 Kälberwiese 1, 38118 Braunschweig

AP: Hans-Dieter Feisthauer 35 25 30

### **Seniorenkreis Martini zu Dritt**

Treffen: Mo 14:30-16:30 Uhr

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

AP: Rüdiger Löwegrün 50 94 94

### **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 Gemeinschafts-

gartenflächen. Gäste und Besucher\*innen sind herzlich willkommen!

In der Saison April bis Oktober:

Treffen: Café International  
 Di 14:00-16:30 Uhr: Vortrag, Austausch, Geselligkeit

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

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

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

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

### **Bunter Ring**

Vernetzte, ökologische und nachhaltige Gemeinwesenarbeit im Braunschweiger Stadtteil Westliches Ringgebiet

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

Treffen: nach Einladung/Verabredung

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

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

E-Mail: Bunter-Ring@awo-bs.de

Internet: <https://www.awo-bs.de>

### **Paartanz für Singles & Paare**

Zusammen Tanzen lernen, tanzen und natürlich gemütlich zusammensitzen und klönen.

Veranstalter: Walter Schmidt 33 38 15

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

Zeit: Mi 19:00 Uhr

Ort: KufA, Westbahnhof 13

Kosten: 35,00 € pro Person/Monat (ein Anfangstermin So/Mi im Monat für Neueinsteiger)

### **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

## Stadtbezirk 310 Westliches Ringgebiet

Atemmuskulatur, Entlastung der Gelenke, Lockern und Dehnen der Muskulatur treffen wir uns jeden Dienstag für eine Stunde, um bei Übungen unter Anleitung – auch mit Musik – fit zu bleiben. Wer Lust und Freude mitbringt, wird gern in unserer Runde aufgenommen.

Veranstalter: Sport und Freizeit 50+ im BTSV Eintracht von 1895 e. V. unter Anleitung einer fachkundigen Übungsleiterin

AP: Sabine Hecht 80 11 14 11

Zeit: Di 19:00-19:45 und 19:45-20:30 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 enthalten

### *Sturzprophylaxe für Senioren*

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

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

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

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

Zeit: auf Anfrage

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

Kosten: 109,00 €

Zusätzliche Informationen:

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

## 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 5c, 38112 BS, Zugang barrierefrei  
 AP: Bettina Krüger 0157 33 56 57 47  
 E-Mail: [begegnungsstaette@ambet.de](mailto:begegnungsstaette@ambet.de)  
 Internet: [www.achilles-hof.de/begegnungsstaette](http://www.achilles-hof.de/begegnungsstaette)

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

### Rommé-/Canasta-Spielkreis

Gemeinsam wird Rommé oder Canasta gespielt. Gerne auch andere Kartenspiele. Es wird geklönt und Kaffee getrunken. Neue Mitspielerinnen sind willkommen.

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

### Lesekreis

In geselliger Runde wird sich über Bücher ausgetauscht, die vorher gelesen wurden. Diese Treffen finden alle vier bis sechs Wochen statt. Dort wird besprochen welches Buch für Alle interessant ist und als nächstes gelesen wird.

Termin: alle 4 bis 6 Wochen Fr 19:00 Uhr  
 Kosten: 2,00 € pro Treffen  
 Infos: [www.psv-yoga.de](http://www.psv-yoga.de)  
 AP: Manuela Röver 0175 243 83 70  
 E-Mail: [psv-yoga@web.de](mailto:psv-yoga@web.de)

### Qi Gong

Qi Gong ist eine Art chinesischer Heilgymnastik, bei der harmonische, langsam fließende Bewegungen mit dem Atem verbunden werden. Mit den Bewegungen werden Körper, Geist und Seele gleichermaßen angesprochen. So fördert Qi Gong Selbstheilung im ganzheitlichen Sinn und kultiviert die Haltung der Achtsamkeit. Qi Gong kann jeder erlernen, unabhängig vom Alter oder den sportlichen Fähigkeiten.

Termine: Mi 11:00 Uhr, 17:00 Uhr, 20:00 Uhr  
 Kosten: 90,00 € pro Kurs (für Mitglieder des PSV Yoga e. V. 25,00 €)  
 Infos: [www.psv-yoga.de](http://www.psv-yoga.de)  
 AP: Manuela Röver 0175 243 83 70  
 E-Mail: [psv-yoga@web.de](mailto:psv-yoga@web.de)

### Yoga

Hatha Yoga bietet eine Möglichkeit, um in der Bewegung Verspannungen zu lösen und Entspannung zu finden. Durch die Verbindung von Körper (Bewegung), Atem und Geist wirkt Yoga ganzheitlich und steigert allgemein das Wohlbefinden. Yoga steigert Flexibilität und Stabilität und erhöht das Gleichgewichtsgefühl. Durch die Konzentration auf jeden Atemzug und jede Bewegung bekommt man wunderbar den Kopf frei. Unser Ziel ist es, die Yogastunden lebendig zu gestalten: dynamisch, entspannend und meditativ. Dabei orientieren wir uns an den Möglichkeiten und Gegebenheiten der Übungen und verfolgen das Ziel die Körperhaltungen an den Menschen anzupassen, und nicht den Menschen an die Haltungen.

Termine: Mo 18:00 und 19:30 Uhr, Di 18:00 Uhr, Do 18:00 und 19:30 Uhr, Fr 16:30 Uhr  
 Kosten: 120,00 € pro Kurs (für Mitglieder des PSV Yoga e. V. 25,00 €) Alle Yoga Kurse sind als Präventionskurse zertifiziert und werden von den Krankenkassen bezuschusst.

## Stadtbezirk 321 Lehndorf-Watenbüttel

Infos: [www.psv-yoga.de](http://www.psv-yoga.de)  
AP: Manuela Röver 0175 243 83 70  
E-Mail: [psv-yoga@web.de](mailto:psv-yoga@web.de)

### Lach Yoga

Haben Sie das Gefühl, dass das Lachen verloren gegangen ist?  
Ein paar Lachübungen können das Leben etwas schöner und gelassener zu machen.

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

Termine: jd. 4. Mo 16:30-17:30 Uhr  
Kosten: 40,00 €/5 Stunden  
Kontakt: Nadine Becker 0162 783 83 47  
E-Mail: [info@lachyoga-peine.de](mailto:info@lachyoga-peine.de)

### Ruhe und Kraft am Abend

Dieser Kurs bietet ein ruhiges Vini-Yoga im Hatha-Stil. Stärkung des Rückens, Vertiefung der Atmung sowie Entspannungübungen.

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

Termine: Mi 18:30-19:45 Uhr  
Ort: Saal der Begegnungsstätte.  
Kosten: 95,00 € für 10 Stunden, Zuschuss der Krankenkasse möglich

Infos und Anmeldung:  
Kursleiter Peter Anders 0177 819 15 73  
E-Mail: [peter@yogawurzeln.de](mailto:peter@yogawurzeln.de)

### Spaß am Nähen

Treffen für alle, die gerne an ihrer eigenen Nähmaschine kleinere Projekte herstellen möchten.

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

Termin: Do ab dem 19.6.2025  
10:00-13:00 Uhr

Anmeldung: erforderlich bei Marieta Berkhan  
0176 43 86 39 99

### Spanisch für den Alltag

In diesem Kurs lernen Sie sich in einem Urlaub in der Landessprache zurechtzufinden.

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

Termine: Di 9:30-11:00 Uhr Fortgeschrittene  
Di 11:15-12:45 Uhr Anfänger

Anmeldung: Victoria Suarez 0174 387 36 30  
E-Mail: [juvinsuarez@gmx.de](mailto:juvinsuarez@gmx.de)

Kosten: 10 x 2 Unterrichtsstunden  
80,00 € pro Kurs

## Begegnungsstätte In den Rosenäckern

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

AP: Anne-Doris Wiebe 256 70 50  
E-Mail: [awiebe@thomaehof.de](mailto:awiebe@thomaehof.de)  
Internet: [www.thomaehof.de/startseite/seniorenzentrum-in-den-rosen-aeckern-begegnungsstaette-und-nachbarschaftshilfe](http://www.thomaehof.de/startseite/seniorenzentrum-in-den-rosen-aeckern-begegnungsstaette-und-nachbarschaftshilfe)

Programm: Monatsprogramm liegt aus

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

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

Bei unseren Angeboten steht das Miteinander im Mittelpunkt. Kursangebote, Gruppentreffen und Veranstaltungen bieten die Möglichkeit, Kontakte zu pflegen und neue Kontakte zu knüpfen. Interessierte können gerne bei Gruppen wie dem offenen Treff für Hobbykünstler, Sitzgymnastik oder bei Holzarbeiten der „Sägezähne“ reinschnuppern. Unser Saal steht u. a. dem Lehndorfer Seniorenkreis zur Verfügung. Wenn Sie besondere Hobbys oder Interessen haben, die Sie mit anderen teilen möchten, sprechen Sie uns gerne an. Raumnutzungen sind

## Stadtbezirk 321 Lehdorf-Watenbüttel

auch durch neue Gruppen möglich (Saal, Gruppenraum, Werkraum). Genauere Informationen erhalten Sie in der Begegnungsstätte.

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

### Lehdorfer Begegnungskreis

Wir treffen uns an zwei Tagen in der Woche zu verschiedenen Aktivitäten. Montags trifft sich eine Gruppe zum Kartenspielen (Rommé). Dienstags findet von 14.30-16.00 Uhr ein gemütliches Beisammensein statt. Unser Programm ist abwechslungsreich: Wir spielen Bingo oder andere Spiele, hören Vorträge, singen, klönen und vieles mehr ... Auch die verschiedenen Festtage kommen nicht zu kurz – von Karneval über Osterfest, Sommer- und Oktoberfest bis zur Weihnachtsfeier. Wer Interesse hat, uns kennenzulernen, kommt einfach mal vorbei!

Treffen: Mo 14:00-16:00 Uhr zum Kartenspiel  
Di 14:30-16:00 Uhr (14-tägig in den geraden Kalenderwochen)

AP: Frau Michail 310 46 06

### Kreativtreff

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

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

AP: Frau Heyland 250 55 000

### Handarbeiten und Basteln

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

Treffen: Do 15:00-17:00 Uhr

AP: Frau Wiebe 256 70 50

### Holzarbeiten - „Sägezähne“

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

Wenn Sie mehr über uns erfahren möchten, schauen Sie gern mal in unserer Werkstatt vorbei.

Treffen: Di 9:30-12:00 Uhr

AP: Herr Schnadmann 01590 642 43 52  
05300 325 54 18  
Frau Wiebe 256 70 50

### Offener Maltreff

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

Treffen: Mi 10:00-12:00 Uhr

AP: Marion Wedi 0163 342 40 96

### Spieletreff am Mittwoch oder Donnerstag

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

Wir treffen uns, um Spaß am Spiel zu haben, nehmen alles nicht zu ernst und haben auch noch Zeit zum Klönen. Neue Mitspieler\*innen sind herzlich willkommen!

Treffen: Mi 14:00-16:00 Uhr in den ungeraden Kalenderwochen  
Do 15:00-17:00 Uhr in den geraden Kalenderwochen

AP: Frau Wiebe 256 70 50

## Stadtbezirk 321 Lehdorf-Watenbüttel

### *Spazieren gehen in Lehdorf*

Wir treffen uns regelmäßig alle 14 Tage zu einer gemütlichen Spaziergehrunde (Dauer ca. 1 Stunde). Danach besteht die Möglichkeit, bei Kaffee und Kuchen in gemütlicher Runde zusammensitzen.

Treffen: Do 14:30 Uhr in den ungeraden Kalenderwochen  
Ort: Begegnungsstätte In den Rosenäckern  
AP: Frau Wiebe 256 70 50

### *Digitale Sprechstunde - Hilfe ich habe ein neues Smartphone ...*

Haben Sie Probleme bei Online-Terminvereinbarungen oder Fragen rund um Smartphone, Tablet und Co? Wir bieten dazu eine Sprechstunde an. Ehrenamtlich Tätige unterstützen Sie kostenlos bei der Nutzung des Smartphones und bei Fragen rundum die Bedienung der modernen Kommunikationsmittel.

Treffen: Do 10:00-12:00 Uhr (14-tägig – genaue Termine bitte erfragen)  
AP: Herr Oehl 0175 521 71 34  
Frau Wiebe 256 70 50

### *Sitzgymnastik in Lehdorf*

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

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

### *Gedächtnistraining in Lehdorf*

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

ten. Ein Einstieg in den laufenden Kurs ist nach Absprache möglich.

Veranstalter: Begegnungsstätte In den Rosenäckern 256 70 50  
Zeit: Di 9:30-11:00 Uhr  
Beginn: fortlaufende Gruppe, Neueinstieg nach Absprache  
Ort: In den Rosenäckern 11, barrierefrei  
Kosten: 50,00 € für 10 Treffen

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

In einer kleinen Gruppe werden durch unterschiedlichste Übungen die einzelnen Sinne angeregt. Dabei werden Konzentration, Wortfindung und Merkfähigkeit trainiert. Leichte Bewegungsübungen können dies unterstützen. Ein Einstieg in den laufenden Kurs ist nach Absprache möglich.

Veranstalter: Begegnungsstätte In den Rosenäckern 256 70 50  
Zeit: Mi 10:30-12:00 Uhr  
Beginn: fortlaufende Gruppe  
Ort: In den Rosenäckern 11, barrierefrei  
Kosten: 50,00 € für 10 Treffen

### *Weitere Freizeit und Bildungsangebote im Stadtbezirk Lehdorf-Watenbüttel*

#### *Spazieren gehen im Kanzlerfeld*

Wir treffen uns jede Woche zu einer gemütlichen Spaziergehrunde, die ca. 1 Stunde dauert. Wer mag, kommt danach noch mit zum Klönen ins Café beim Bäcker vor Ort.

Treffen: Do 14:30 Uhr vor dem Wichernhaus, Kanzlerfeld  
AP: Frau Pape-Stöver 256 70 50

#### *Seniorenkreis Lamme*

Jede Woche treffen wir Senior\*innen uns zum gemeinsamen Kaffeetrinken. Dabei wird erzählt und viel gelacht. Danach finden sich einzelne Gruppen zu verschiedenen Spielen (Skat, andere Kartenspiele, Domino usw.) zusammen. Es gibt aber auch regelmäßige Vortragsnachmittage zu unterschiedlichen Themen. Auch Feste

## Stadtbezirk 321 Lehdorf-Watenbüttel

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

Treffen: Do 14:00-17:00 Uhr  
 Ort: Gemeinschaftshaus Lamme,  
 Frankenstr. 29, 38116 Braunschweig  
 Zugang barrierefrei  
 AP: Herr Nowak 218 91 14  
 Programm: Aushang am Gemeinschaftshaus

### **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 BS  
 AP: Astrid Behme 05302 66 37  
 E-Mail: astrid.behme@gmx.de  
 Bitte vor Teilnahme am Tanzen Kontakt mit der Tanzleiterin zwecks Abstimmung des Tanzprogramms aufnehmen.

### **Breitensportverein Lehdorf e. V.**

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

In der Sporthalle St.-Ingbert-Straße finden am Montagabend Zumba und Volleyball, am Freitagabend Fitness für „Sie-Er-Beide“, Basketball und Badminton statt.

Unsere Walking-Gruppe trifft sich vor dieser Halle dienstags um 18:00 Uhr.

Im Dorfgemeinschaftshaus Lamme, Frankenstr. 29, bieten wir den leichten Tanztreff für Paare an.

Ab 17:00 Uhr ist Treffen in der Begegnungsstätte Rosenäckern für unsere Gesundheitskurse:

Di 17:15-18:15 Pilates  
 Mi 17:00-18:00 Präventive Rückengymnastik  
 Mi 18:00-19:00 Präventive Rückengymnastik  
 Do 17:00-17:55 Rücken-Power und Wirbelsäulengymnastik

Nähere Informationen, auch zum Beitrag:  
[www.breitensportverein-lehdorf.de](http://www.breitensportverein-lehdorf.de)  
 oder per Mail über den Vorstand:

AP: Rüdiger Kusch  
[vorstand@bvl-bs.de](mailto:vorstand@bvl-bs.de)

Probiert es einfach mal aus beim BVL!

### **Senioren-gymnastik**

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

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

Zeit: Di 15:00-16:00, Do 15:00-16:00 Uhr  
 Beginn: Einstieg jederzeit möglich  
 Ort: Turnhalle der Grundschule Lehdorf

Kosten: 20,00 €/mtl. (andere Angebote des Vereins können ebenfalls genutzt werden)

## Stadtbezirk 322 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 14:30-17:00 Uhr Skatgruppe

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

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

AP: Frau Bollmann 05307 20 18 43

### Seniorenkreis Veltenhof

Wir beginnen unser Treffen mit einer Begrüßung und Hinweisen auf das Tagesgeschehen sowie Bekanntgabe der nächsten Termine. Es gibt immer CD- oder Kassettenmusik. Wir spielen Skat, Rommé, Rummikub sowie Bingo. Es werden Kaffee und Abendbrot angeboten. Mit dem Bus werden Tages- und Halbtagesfahrten unternommen. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.

Treffen: Mi 15:30-18:00 Uhr

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

AP: Widrun Grimm 31 22 91

### Seniorenkreis Wenden

Der Seniorenkreis Wenden besteht zzt. aus 28 Damen und 2 Herren im Alter von 70 bis 95 Jahren.

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

Im Programm haben wir Spiele, Gymnastik und Vorträge.

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

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

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

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

Ort: Kirchengemeinde Wenden, Im Winkel 4-5

AP: Elisabeth Lieberknecht 05307 35 34

### Paartanz für Singles & Paare

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

Veranstalter: Walter Schmidt 33 38 15

E-Mail: info@discofox.de

Zeit: So 17:00 Uhr

Ort: Gemeindesaal, Im Winkel 5, BS-Wenden

Kosten: 35,00 € pro Person/Monat (ein Anfangstermin So/Mi im Monat für Neueinsteiger)

### Was ich schon immer wissen wollte

Fragen rund um die Bestattung und Trauerbegleitung.

Information und Anleitung aus der Praxis einer Bestatterin und Trauerbegleiterin.

Themen:

- › Wie kann ich vorsorgen?
- › Welche Möglichkeiten der Bestattung gibt es?
- › Was muss ich alles beachten und regeln, wie hoch sind die Kosten?
- › Was bedeutet Trauerbegleitung?

Scheuen Sie sich nicht, sich vorab zu informie-

## Stadtbezirk 322 Nördliche Schunter-/Okeraue

ren und eventuell Dinge zu regeln. Der Trauerbeistand informiert Sie gern

Ort: Trauerbeistand e. V., Lincolnstr. 46/47,  
38112 BS, 250 67 60

### **Trauerbegleitung**

Im Rahmen einer kleinen geschützten Gruppe bietet sich die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und Verständnis für das eigene Erleben zu spüren.

Wir sind ein gemeinnütziger Verein, der Menschen auf dem schweren Weg der Trauer begleitet. Nicht nur in einer geschlossenen Trauergruppe, sondern auch bei verschiedenen Veranstaltungen, die wir im Wechsel anbieten.

### **Trauerbeistand e. V.**

Ort: Lincolnstraße 46/47, 38112  
Braunschweig 12 43 40  
Zeiten: Sa Mi Fr 9:00-11:00 Uhr  
kontakt@trauerbeistand-ev.de  
www.trauerbeistand-ev.de

Vorsorge – Bestattung – Trauerbeistand e. V.

**arbor**  
Bestattungen  
Jens Brink



Vorsorgeordner und Patientenverfügungen sind bei uns kostenloser Service

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



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

Lincolnstraße 46 / 47  
38112 Braunschweig  
Breslauer Straße 20  
38122 BS-Broitzem

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

## 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 11d, 38106 BS,  
Zugang barrierefrei

AP: Frau Löhnert, Frau Fesser 32 33 44

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

### Braunschweiger Postwertzeichen-Sammlergemeinschaft e. V.

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

Interessierte, Neulinge und Fortgeschrittene sind jederzeit herzlich willkommen.

Treffen: Mo 17:30 Uhr

AP: Herr Gacek 569 87

### Handarbeitsgruppe „Woll-Lust“

In unserer Handarbeitsgruppe kann jede\*r nach eigenen Wünschen und Vorstellungen stricken, häkeln usw. Im Vordergrund steht das gesellige

Beisammensein begleitet von Kaffee und Kuchen. Interessierte sind herzlich willkommen.

Zeit: Mo 15:00-17:00 Uhr

### Sitzgymnastik 333

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

Treffen Gruppe 1: Di 11.45- 12:45 Uhr

Treffen Gruppe 2: Mi 13:45-14:45 Uhr

### Spielegruppe 333

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

Neue Spieler\*innen sind herzlich willkommen.

Zeit: Mo 13:30-16:00 Uhr

### Yoga im Sitzen

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

Zeit: Donnerstag 11:15-12:15 Uhr

### Kreativtreff

Einmal monatlich, jeweils am Donnerstagnachmittag, sind wir gemeinsam in fröhlicher Runde kreativ.

Termin: bitte erfragen.

Ort: Ottenroder Straße 11d, 38106 BS, Zugang barrierefrei

AP: Frau Löhnert, Frau Fesser 32 33 44

## Stadtbezirk 330 Nordstadt-Schunteraue

### Weitere Freizeit und Bildungsangebote im Stadtbezirk Nordstadt-Schunteraue

#### Seniorenkreis Kralenriede-Sandwüste

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

Treffen: Mi 15:00 Uhr

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

AP: Markus Reymer 35 23 97  
(nur zur Treffenszeit)

#### Seniorengruppen in der Christuskirche

Neue Teilnehmer\*innen sind herzlich willkommen.

Treffen:

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

jd. 1. Do 9:30-11:30 Uhr Ruhestandsfrühstück

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

jd. Di 10:00-11:00 Uhr Seniorenturnen

jd 2. Do 10:00-12:00 Uhr Vormittagsgespräch

Ort: Gemeindezentrum Christuskirche,  
Am Schwarzen Berge 18, 38112 BS

AP Pfarrbüro: 32 39 24

Internet: kirchengemeinde-die-bruecke.de

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

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

Ort: Hamburger Straße 210, 38112 BS

AP: Ursula Schäfer 134 12  
Sabine Hecht 80 11 14 11

E-Mail: sport-freizeit50plus.abteilungsleitung@eintracht.com

Kosten: 19,50 €/mtl. Hauptvereinsbeitrag  
Rentner 13,00 €/mtl.  
(unsere Aktivitäten der Senioren 50+ sind enthalten)

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

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

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

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

Ebenfalls im Sommer steht ein 25 m-Naturwasser-Schwimmbecken auf unserem Gelände zur Verfügung.

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

(Beiträge für eine Vereinsmitgliedschaft auf der Homepage oder auf Anfrage!)

Treffen: jeden Mi 15:00 Uhr Senioren-Kaffeetrinken im Vereinsheim  
vorab alle 14 Tage  
14:00 Uhr Hockergymnastik

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

## Stadtbezirk 330 Nordstadt-Schunteraue

### **Kreativclub der IG Metall Braunschweig**

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

Treffen: z. B. j.d. 2. Mi im Monat 10:00-12:00 Uhr  
Ort: Vereinsheim des SV Olympia '92, Bienroder Weg 72  
AP: Lothar Hake 51 34 24  
Internet: kreativclub.igm-bs.de  
(Hier gibt es Informationen und die aktuellen Termine)

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

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

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

Veranstalter: Braunschweig Dance Company e.V.  
Anmeldung: 2x Probetraining kostenfrei unter [www.bsdc.de](http://www.bsdc.de)  
Trainerin: Valeria Liptschanski

Zeit: Mi 10:00-11:15 Uhr  
Ort: Braunschweig Dance Company e.V., Geysostr.20, 38106 Braunschweig, 2. Stock  
Beginn: fortlaufende Gruppe  
Kosten: Vereinsmitgliedschaft

### **Nordic Walking für Senioren 50+**

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

Veranstalter: Eintracht Braunschweig – Abteilung Sport und Freizeit 50+  
AP: Ursula Blumenberg (Übungsleiterin) 68 28 65  
Sabine Hecht 80 11 14 11  
68 28 65

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

### **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.

## Stadtbezirk 330 Nordstadt-Schunteraue

**Veranstalter:** Sport und Freizeit 50+ im BTSV  
 Eintracht von 1895 e.V.  
**AP:** Sabine Hecht 80 11 14 11  
**Zeit:** Fr 16:30-17:30 Uhr (nicht während  
 der Schulferien)  
**Beginn:** Teilnahme jederzeit möglich  
**Ort:** Nibelungen Realschule, Ortwinstra-  
 ße 2, kleine Turnhalle  
**Kosten:** sind im Vereinsbeitrag enthalten

### **SV Kralenriede 1922 e. V.**

Der Sportverein Kralenriede von 1922 e.V. ist ein Familiensportverein im Norden der Stadt. Wir bieten dort neben dem Fußball- oder Tennisspielen bis ins hohe Alter auch Aerobic und Gymnastik sowie Gesundheitssport an. Im Bereich der Gymnastik gibt es eine 65+ - Gruppe, die durch altersgerechte Übungen fit und mobil bleiben. Der Spaß und die Geselligkeit bleiben bei dieser Gruppe nicht auf der Strecke. Andere Gymnastikgruppen bieten Aerobic, Gymnastik, Rückenfit, Bauch-Beine-Po oder auch Zumba an.

Weiter werden gern Gesundheitskurse besucht. Hier können auch Nichtmitglieder des Vereins teilnehmen und die Kosten werden von den gesetzlichen Krankenkassen, teilweise erstattet. Die Kurse zur Haltung und Bewegung dienen der Stärkung der Muskulatur und fördern die Koordinations-, Dehn- und Entspannungsfähigkeit. Der Kurs "Fit bis ins hohe Alter" ist für alle geeignet, die auch im Alter beweglich bleiben möchten, um insbesondere Stürzen vorzubeugen.

Unsere Trainingsstätten sind in der Schule Schunteraue bzw. der Schule Tostmannplatz. Unsere 65+-Gruppe findet sich stets in unserem Sportheim ein und vergnügt sich im Anschluss an die Turnstunde gern bei Kaffee und Kuchen. Einzelheiten können Sie gern unserer Homepage [www.SV-Kralenriede.de](http://www.SV-Kralenriede.de) entnehmen oder sprechen Sie einfach mit unserer Abteilungsleiterin für Frauen- und Gesundheitssport:

Claudia Jirjahlke 355 75 65

### **Staatliches Naturhistorisches Museum**

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

Das Museum ist barrierefrei zugänglich.

**E-Mail:** [veranstaltung.snhm@3landesmuseen.de](mailto:veranstaltung.snhm@3landesmuseen.de)  
**Telefon:** Di bis So 9:00-17:00 Uhr 12 25 -30 00  
**Ort:** Pockelsstr. 10, 38106 Braunschweig  
**geöffnet:** Di bis So 9:00-17:00 Uhr,  
 Mi 9:00-19:00 Uhr  
**Eintritt:** 9,00 €  
 7,00 € erm.  
 4,00 € Kinder (6-17 Jahre)  
**Führungen:** Gruppenführungen und Veranstaltungen in Seniorenheimen sind auf Anfrage individuell buchbar

## Stadtbezirk übergreifende Angebote

### **AquaFit ab 50**

Mehr Lebensqualität für jung Gebliebene durch umfassendes Training im Warmwasser

Sie sind 50 Jahre oder älter, fühlen sich fit und wollen das auch bleiben? Dann haben wir ein spezielles Angebot für Sie: AquaFit ab 50 verbessert die Bewegungsfähigkeit der Gelenke, stärkt das Herz- Kreislauf-System, baut Muskulatur und Kondition auf und schult Körperwahrnehmung und Reaktionsvermögen.

Das Kursprogramm beinhaltet gezielte und individuell auf die Gruppe abgestimmte Trainingselemente. Die Harmonie von Körper, Geist und Seele steht im Vordergrund.

Eine Wohltat auch für Teilnehmer mit Problemen im Schulter- und Rückenbereich oder an Hüft- und Kniegelenken.

Veranstalter: Stadtbad Braunschweig Sport und Freizeit GmbH  
Ort: in allen Hallenbädern

Termine: ca. 10 Termine je 45 Minuten

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

Kosten: 13,00 € pro Stunde inkl. Badeintritt (zzgl. Transponder-Pfand 12,10 € einmalig in der Wasserwelt)

### **AquaGymnastik für Seniorinnen und 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 die Lebensqualität positiv bis ins hohe Alter.

Unsere Wassergymnastik ist ein offenes Kursangebot ohne Kursbindung, der Einstieg ist deshalb jeder Zeit möglich und eine Buchung über das Kurssystem nicht notwendig. „Einfach kommen und mitmachen“, lautet das Motto.

Veranstalter: Stadtbad Braunschweig Sport und Freizeit GmbH

Ort/Zeit: Sportbad Heidberg:  
- Mi 12:30 Uhr

- Freizeitbad Wasserwelt  
- Di 8:15 Uhr und 9:00 Uhr  
- Fr 12:00 Uhr

Buchung: direkt vor Ort

Kosten: 8,90 € pro Stunde inkl. Badeintritt (zzgl. Transponder-Pfand 12,10 € einmalig in der Wasserwelt)

### **AquaJogging- Schwerelos im Tiefenwasser**

Ausdauertraining für alle Muskelgruppen im Tiefwasser:

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

Veranstalter: Stadtbad Braunschweig Sport und Freizeit GmbH

Ort: Sportbad Heidberg  
Freizeitbad Wasserwelt

Termine: ca. 10 Termine je 45 Minuten

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

Kosten: 13,00 € pro Stunde inkl. Badeintritt (zzgl. Transponder-Pfand 12,10 € einmalig in der Wasserwelt)

### **AquaRobic**

Bei fetziger Musik kommt der ganze Körper auf Touren - durch rhythmische Bewegungen mit verschiedenen Geräten gegen den Wasserwiderstand.

AquaRobic ist eine kraftbetonte Allroundgymnastik im Flachwasser, bei der Sie sich richtig austoben können.

Veranstalter: Stadtbad Braunschweig Sport und Freizeit GmbH

Ort: in allen Hallenbädern

Termine: ca. 10 Termine je 45 Minuten

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

Kosten: 13,00 € pro Stunde inkl. Badeintritt (zzgl. Transponder-Pfand 12,10 € einmalig in der Wasserwelt)

## Stadtbezirk übergreifende Angebote

### Reha- und Funktionstraining im Polzeisportverein

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: Polzeisportverein Braunschweig e.V. 233 96 93  
 Zeit: zu verschiedenen Zeiten  
 Beginn: Einstieg jederzeit möglich, Termin zum Schnuppertraining über die Geschäftsstelle  
 Ort: an verschiedenen Trainingsstätten, rollstuhlgeeignet  
 Kosten: monatlicher Beitrag, mit Verordnung Krankenkassenförderung

### Qi Gong im Polzeisportverein

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: Polzeisportverein Braunschweig e.V. 233 96 93  
 Zeit: Di 9:00-10:00, 10:00-11:00 Uhr, Mi 9:30-10:30, 10:30-11:30 Uhr, Do 9:30-10:30 Uhr, Fr 12:55-13:55 Uhr  
 Beginn: Einstieg jederzeit möglich, Termin zum Schnuppertraining mit der Geschäftsstelle abstimmen  
 Orte: Di und Fr Gymnastikraum Bezirks-sportanlage Rünigen, Leiferder Weg  
 Mi Gymnastikraum Sportanlage Bienroder Weg 50/51  
 Do Schützenheim des PSV, Georg-Westermann-Allee 36  
 Kosten: 19,00 €/Monat

### Leichtathletik 60+

Leichtathletik beansprucht nahezu alle Muskeln des Körpers. Für Laufen, Springen und Werfen ist man nie zu alt. Durch die regelmäßige Bewegung unter fachlicher Anleitung sind die Teilnehmer\*innen „gefühl“ jung geblieben und würden sich über Zuwachs in der gemischten Trainingsgruppe freuen.

Veranstalter: Polzeisportverein Braunschweig e.V. 233 96 93  
 AP: Herr Loges (stellv. Abteilungsleiter) 555 22  
 Zeit/Ort: Mo 15:00-16:30, Polizeistadion, Georg-Westermann-Allee 36  
 Mi 19:00-20:30 Uhr, Sporthalle der Polizeidirektion Braunschweig, Eingang über Springkamp  
 Beginn: Einstieg jederzeit möglich, Termin zum Schnuppertraining mit Herrn Loges abstimmen.  
 Kosten: 15,00 €/Monat

### Kunst und Künstler

In vielfältigen Begegnungen mit der Kunst, wie Malerei, Fotografie, Bildhauerei, Videoart und Installationen, konnten wir bereits unvergessliche Eindrücke erfahren. Ob die Kunst und das Schöne den Menschen wirklich zu bessern und zu stärken vermögen, sei dahingestellt. Zum Mindesten erinnern sie uns, gleich dem Sternenhimmel, an das Licht, an die Idee der Ordnung, der Harmonie, des „Sinnes“ im Chaos (Hermann Hesse). Wir freuen uns darauf, auch in Zukunft gemeinsam Kunst zu genießen.

Veranstalter: KOLLEG88 e.V.  
 Begegnung – Kultur – Bildung  
 AP: Eva Hilderts 05363 302 56  
 Zeit: Einmal im Quartal besuchen wir Museen, Ateliers, Galerien und Ausstellungen (nach Ankündigung in unserem monatlichen Kulturbrief und unter [www.kolleg88.de](http://www.kolleg88.de))

### 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

## Stadtbezirk übergreifende Angebote

verändert sich ständig, aber sie ruht auf der Vergangenheit. Ziel der Veranstaltungsreihe ist es in Braunschweig und anderen Städten solchen Veränderungen nachzugehen und Verständnis für Probleme und Aufgaben der Gegenwart und Zukunft zu wecken. Außerdem veranstalten wir mehrtägige Fahrten zu kulturell interessanten Orten in Deutschland und Europa mit ortskundiger Reiseleitung.

Veranstalter: KOLLEG88 e.V.

Begegnung – Kultur – Bildung

AP: Heide Steinmann 05306 42 41

Zeit: nach Ankündigung in unserem Kulturbrief und unter [www.kolleg88.de](http://www.kolleg88.de)

### *„Eigentlich müsste ich das alles mal aufschreiben ...“*

Begleitung beim autobiografischen Schreiben  
Sie haben viel erlebt in all den Jahren, Sie haben wirklich etwas zu erzählen! Ihre Erinnerungen sind wertvoll und es wäre schön, sie aufzuschreiben. Doch wie geht das? Vielleicht gehören Sie zu den Glücklichen, die schon etwas zu Papier gebracht haben. Aber nun wissen Sie nicht, wie Sie weitermachen sollen. Vielleicht sitzen Sie aber auch – wie die meisten – allein vor der leeren Seite, unsicher, wie Sie überhaupt einen Anfang finden können. In dieser Veranstaltung besprechen wir verschiedene Herangehensweisen. Gemeinsam wecken wir Ihre Erinnerungen. Sie erhalten von mir Tipps zum Schreiben und Rückmeldung zu Ihren Texten.

Veranstalter: Biografiewerkstatt Worte & Leben

Termin, Ort und Kosten: auf Anfrage

Dozentin: Dr. Mareile Seeber-Tegethoff

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

Weitere Kurse & Infos: [www.worte-und-leben.de](http://www.worte-und-leben.de)

## **Seniorenbüro der Stadt Braunschweig**

In Zusammenarbeit mit Erwachsenenbildungsträgern und Referent\*innen bietet das Seniorenbüro für die an der Gruppenarbeit mit Senior\*innen Interessierten oder bereits ehrenamtlich Engagierten aus den Seniorenkreisen, Freizeitgruppen und Initiativen ein Fortbildungsprogramm an. Das Seminar- und Kursangebot soll die praktische Arbeit in den „Seniorengruppen“ unterstützen. Das Seniorenbüro initiiert selbst oder hilft bei der Gründung von Seniorenprojekten/Initiativen oder Freizeitgruppen. Einzelpersonen und Gruppen werden von uns beraten und unterstützt.

Ort: Kleine Burg 14, 38100 Braunschweig  
AP: Andreas Kern 470 -82 05  
E-Mail: seniorenbuero@braunschweig.de  
Internet: www.braunschweig.de/senioren

## **Begegnungsstätte Achilles Hof**

siehe Seite 81

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 24

Träger: Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Braunschweig-Salzgitter e.V.  
Ort: Hochstraße 13, 38102 Braunschweig  
Zugang barrierefrei  
AP: Frau Lüneburg 80110 70  
Fax: 80 11 07 -111  
Sprechzeit: Mo 14:00-16:00, Mi 9:00-12:00 Uhr  
E-Mail: begegnungsstaette@drkbssz.de  
Internet: www.drk-kv-bs-sz.de/angebote/senioren/begegnungsstaette

## **Begegnungsstätte Böcklerstraße**

siehe Seite 37

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

## **Begegnungsstätte Weststadt**

siehe Seite 72

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

## **Begegnungsstätte Frankfurter Straße**

siehe Seite 77

Träger: AWO – Kreisverband Braunschweig  
Ort: Frankfurter Straße 18, 38122 BS, Zugang barrierefrei  
AP: Imrie Shashivari 280 15 37  
Internet: https://www.awo-kv-bs.de  
E-Mail: imrie.shashivari@awo-kv-bs.de

## **Begegnungszentrum Gliesmarode**

siehe Seite 16

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

## **Begegnungszentrum Stadtpark**

siehe Seite 32

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 82

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 20c, 38102 Braunschweig, Zugang barrierefrei

Sprechzeit: Mo Mi Fr 9:30-12:30 Uhr

AP: Frau Hammer (Leitung) und Team  
33 15 21

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

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

## **Mütterzentrum/MehrGenerationenHaus**

siehe Seite 78

Ort: Hugo-Luther-Straße 60 a, 38118 BS Zugang barrierefrei

AP: Jutta Schmidt, Melanie Moronga  
89 54 50

geöffnet: Mo bis Do 9:00-18:00,  
Fr 9:00-13:30 Uhr

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

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

## **DoreaFamilie Braunschweig**

ist ein Betreutes Wohnen für ältere Menschen, die entsprechend ihren individuellen Bedürfnissen und Erfordernissen in Appartements leben und bei Bedarf ambulant versorgt oder in einem kleineren stationären Pflegebereich betreut werden.

Durch vielfältige Angebote im therapeutischen, sozialen und kulturellen Bereich wird eine Teilnahme am gesellschaftlichen Leben ermöglicht. Aufgrund der Öffnung des Hauses für Gäste sind viele Veranstaltungen auch für Interessenten von außerhalb zugänglich.

Ort: Echternstraße 46-49, 38100 BS3Landes

AP: Anita Schmid 48 04 -0

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

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

## **Kulturpunkt West**

Der Kulturpunkt West ist eine soziokulturelle Einrichtung der Stadt Braunschweig, Fachbereich Kultur und Wissenschaft, 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](http://www.braunschweig.de/kulturpunktwest) können Sie sich informieren. Unser Programmheft mit allen Veranstaltungen, Projekten und Kursen sowie Informationen zu Gruppen und Vereinen, die das Haus regelmäßig für ihre Zusammenkünfte nutzen, liegt an vielen öffentlichen Stellen aus und wird auf Wunsch auch zugeschickt.

Ort: Ludwig-Winter-Straße 4, 38120 BS  
Zugang barrierefrei  
AP: Leitung des Hauses 84 50 00  
Jahrespraktikantin 87 60 45 31  
Hausmeister vor Ort 86 25 64  
Fax: 86 31 88  
Info: kpw@braunschweig.de  
hausmeister.kpw@braunschweig.de  
Internet: www.braunschweig.de/kulturpunktwest

## **Volkshochschule Braunschweig GmbH**

Seit 1986 gibt es an der Volkshochschule Braunschweig spezielle Bildungsangebote für Senior\*innen. Die Kurse und Seminare sind auf besondere Motivation und Voraussetzungen älterer Menschen abgestimmt und sollen Anregungen geben, sich mit dem Älterwerden auseinanderzusetzen.

In den Veranstaltungen gibt es die Möglichkeit, Menschen mit ähnlichen Interessen kennenzulernen, neue Kontakte oder Freundschaften zu schließen, gemeinsam zu diskutieren, Vergangenes aufzuarbeiten, Neues hinzuzulernen sowie die eigene körperliche und geistige Beweglichkeit zu erhalten.

AP: Dirk Steinhagen (Computer, Gesundheit, Fotografie),  
Stephanie Dieckhoff (Sprachen),  
Kirsten Finkbeiner (Kultur) 24 12 -0  
E-Mail: info@vhs-braunschweig.de  
Internet: www.vhs-braunschweig.de

## **Haus der Familie**

Das Haus der Familie ist mit seinem Bildungsangebot für Eltern, Kinder, Jugendliche, Männer und Frauen seit vielen Jahren in der Stadt Braunschweig fest verwurzelt. Als gemeinnützig anerkannte Familienbildungsstätte ist es seit April 2005 ein Unternehmen der Volkshochschule Braunschweig GmbH.

Ein breites Spektrum von Einzelveranstaltungen, fortlaufenden Kursen und Seminaren, Workshops, Ferienprogrammen für Schulkinder und Weiterbildungen wird stetig aktualisiert angeboten. Über 130 fachlich kompetente Kursleitende aus den Bereichen Pädagogik, Psychologie, Gesundheitsprävention, Ernährung und Hauswirtschaft, Naturwissenschaft, Kunst und

Kultur informieren, beraten, begleiten und unterstützen unsere Kursteilnehmer\*innen.  
Ort: Kaiserstr. 48, 38100 Braunschweig  
24 12 -500

Fax: 24 12 -524  
E-Mail: info@hdf-braunschweig.de  
Internet: <https://www.hdf-braunschweig.de>

## **KOLLEG88 e. V. – Begegnung – Kultur – Bildung**

Das KOLLEG88 besteht seit 1988, hat über 200 Mitglieder und bietet neben kulturellen und geselligen Veranstaltungen „Bildung auf Gegenseitigkeit“. Aus ihrem Berufsleben bringen die meisten Menschen umfangreiche Lebens- und Berufserfahrungen mit. Viele wollen sie lebendig erhalten und mit anderen teilen. Daneben gibt es aber auch den Wunsch, völlig neue Erfahrungen zu machen. Nicht nur „jüngere Alte“ sind bemüht, aktiv zu bleiben. Sie wollen sich kein fertiges Programm zum Konsum vorsetzen lassen, sondern durch weiterführende Vorschläge und kritische Auswertung möglichst viel selbst beitragen und damit die Arbeit des KOLLEG88 mitgestalten. Die Veranstaltungen finden kontinuierlich statt, so dass ein Einstieg jederzeit möglich ist. Weil sich unsere Welt verändert, müssen wir, wenn wir am täglichen Leben teilnehmen wollen, auch als ältere Menschen diesen Veränderungen 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](http://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](mailto:info@malteser-braunschweig.de)  
Internet: [www.malteser-braunschweig.de](http://www.malteser-braunschweig.de)

## **Waldforum Riddagshausen und Förderverein Waldforum Riddagshausen e. V.**

Das Walderlebnis- und Waldpädagogikzentrum Waldforum Riddagshausen ist eine Einrichtung der Niedersächsischen Landesforsten und gehört zum Forstamt Wolfenbüttel. Zusammen mit dem Förderverein und freiberuflichen Waldpädagogen wird eine breite Palette an Seminaren, Workshops und individuellen Waldführun-

gen zu allen Themen rund um den Wald auch für Senior\*innen angeboten. In heimischen Wäldern der Braunschweiger Region bieten wir Ihnen fachkundige und unterhaltsame Begleitung.

Ort: Ebertallee 44, 38104 Braunschweig  
(Buslinie 418 bis Grüner Jäger)  
AP: Gabriela Hülse 707 48 -32  
Geöffnet: Mo Mi Fr 10:00-14:00 Uhr  
E-Mail: [gabriela.huelse@nfa-wolfenb.nieder-sachsen.de](mailto:gabriela.huelse@nfa-wolfenb.nieder-sachsen.de)  
Internet: [www.waldforum-riddagshausen.de](http://www.waldforum-riddagshausen.de)

## **Trauerbegleitung**

Im Rahmen einer kleinen geschützten Gruppe bietet sich die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und Verständnis für das eigene Erleben zu spüren.

Wir sind ein gemeinnütziger Verein, der Menschen auf dem schweren Weg der Trauer begleitet. Nicht nur in einer geschlossenen Trauergruppe, sondern auch bei verschiedenen Veranstaltungen, die wir im Wechsel anbieten.

## **Trauerbeistand e. V.**

Ort: Lincolnstraße 46/47, 38112 BS 12 43 40  
Büro: Sa Mi Fr 9.00-11.00 Uhr  
[kontakt@trauerbeistand-ev.de](mailto:kontakt@trauerbeistand-ev.de)  
[www.trauerbeistand-ev.de](http://www.trauerbeistand-ev.de)

## **Verein für Gesundheit und Vitalität e. V. Braunschweig**

Der Verein für Gesundheit und Vitalität e.V. engagiert sich seit über 100 Jahren für die Gesundheit der Menschen in Braunschweig und Umgebung. Anliegen des Vereins ist es u. a. eine medizinisch und psychosoziale Betreuung aus einer ganzheitlichen Perspektive zu bieten. Mit unserer Einrichtung der Therapie & Therme Am Wall bieten wir Ihnen ein umfassendes Leistungsspektrum aus Physiotherapie, Ergotherapie sowie Präventions- und Gruppensportangeboten in unserer hauseigenen Sporthalle oder in unseren Therapiebecken. Fußpflege, Kosmetikbehandlungen und Wellnessangebote runden das Angebot ab. Zudem betreibt unser Verein die Seniorenwohnanlage Wiesenstraße mit dem Wiesencafé und bietet Seniorenwohnungen zur Miete an.

Ort: Fallersleber-Tor-Wall 21, 24 23 70  
info@therapie-therme.de  
Internet: www.therapie-therme.de

## **Stadtbad Braunschweig Sport und Freizeit GmbH**

Die Stadtbad Braunschweig Sport und Freizeit GmbH betreibt in Braunschweigs drei Hallen- und drei Freibäder sowie eine große Saunaaanlage inklusive Textilsauna im Freizeitbad Wasserwelt und einem Sauna- und Massagebereich im Sportbad Heidberg.

In den drei Hallenbädern werden eine Vielzahl spezieller Angebote für Senior\*innen geboten: Wassergymnastik ohne Kursbindung oder mehrere verschiedene Kurse mit unterschiedlichen Inhalten an verschiedenen Terminen.

Ort: Stadtbad Braunschweig Sport und Freizeit GmbH, Nimes-Straße 1, 38100 BS  
48 15-0

E-Mail: info@stadtbad-bs.de  
Internet: www.stadtbad-bs.de

## **Polizeisportverein Braunschweig e. V.**

Der Polizeisportverein e.V. blickt auf mehr als 100 Jahre zurück. Heute sind wir ein Breitensportverein mit 21 Abteilungen und 30 verschiedenen Sportangeboten für alle Bürger\*innen aus Braunschweig und Umgebung. Wir bieten ihnen Kontakt zu netten Menschen, sportliche Aktivitäten zur Verbesserung oder Unterstützung ihrer Fitness und Gesundheit, ihre (Lieblings-) Sportart in einer Mannschaft oder als Individualsport. Bei uns sind sie herzlich willkommen!

Kontakt: Geschäftsstelle, Georg-Westermann-Allee 36, 38104 BS 233 96 93

E-Mail: geschaeftstelle@psv-braunschweig.de  
Internet: www.psv-braunschweig.de

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

Der Verein hat zurzeit ca. 6.000 Mitglieder. 14 Abteilungen bieten ein vielfältiges Sport- und Freizeitangebot an. Ab einem Alter von 50 Jahren liegen die Aktivitäten der Sport- und Freizeitabteilung 50+ in den Bereichen Gymnastik, Wassergymnastik, Linedance, Nordic Walking, Yoga, Wandern, Reisen und Gemeinschaftsveranstaltungen.

Ort: Hamburger Straße 210, 38112 BS  
AP: Ursula Schäfer, 134 12

## **Breitensportverein Lehndorf e. V.**

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

Nähere Informationen:

www.breitensportverein-lehndorf.de  
oder per E-Mail über den Vorstand:  
Rüdiger Kusch: vorstand@bvl-bs.de

## **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. Ball Gruppen, wie z. B. Yoga, Seniorengymnastik oder Cardiofit erfreuen sich großer Beliebtheit. Die diversen Angebote bestehen schon seit Langem. Aber auch die Geselligkeit und die gemeinsamen Unternehmungen der Gruppen sind fester Bestandteil des Vereinslebens.

Geschäftsstelle:

Blitzzeichenweg 20, 38116 BS 521 88  
Zeit: Di 10:00-12:00 und Do 18:00-20:00 Uhr

## **Braunschweiger Männer-Turnverein von 1847 e. V.**

Unser Verein wurde 1847 gegründet und ist mit knapp 5.600 Sporttreibenden der größte Sportverein der Region. Unser Sportangebot richtet sich an Sportbegeisterte aller Altersklassen. Ob klein oder groß, mit Handicap oder ohne: Wir bringen Menschen in Bewegung.

Ort: Gühlenstraße 11 492 18

Geschäftszeiten:

Mo Di Do 9:00-12:00 Uhr, 14:00-16:00 Uhr

Mi geschlossen

Fr 9:00-12:00 Uhr

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

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

## **Bundesverband Seniorentanz e. V., Landesverband Niedersachsen, Arbeitskreis Braunschweig**

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

Seniorentanz ist eine altersgemäße, partnerunabhängige Tanzdisziplin, die die geistige und 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](mailto:ak-braunschweig-ni@erlebnis-tanz.de)

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

## **3Landesmuseen Braunschweig:**

Die 3Landesmuseen Braunschweig sind der größte Museumsbetrieb des Landes Niedersachsen und setzen sich zusammen aus: dem Braunschweigischen Landesmuseum, dem Herzog Anton Ulrich-Museum und dem Staatlichen Naturhistorischen Museum.

Das Herzog Anton Ulrich-Museum und das Staatliche Naturhistorische Museum gehen zurück auf die Sammlungen der Braunschweiger Welfenherzöge und zählen mit ihrer Eröffnung im Jahr 1754 zu den ältesten Museen Europas. Das Braunschweigische Landesmuseum ist ein

Ende des 19. Jahrhunderts aus bürgerlicher Initiative heraus entstandenes Geschichtsmuseum. Im Jahr 2007 wurden die drei vormals eigenständigen Landesmuseen per Kabinettsbeschluss zu einem gemeinsamen Betrieb vereint. An verschiedenen Standorten vermitteln die staatlichen Museen fundiertes, verlässliches Wissen aus den Bereichen Geschichte, Archäologie, Kunstgeschichte und Naturkunde. Seit dem 1. Januar 2025 ist das Paläon Forschungsmuseum in Schöningen ebenfalls in Trägerschaft der 3Landesmuseen Braunschweig.

Ort: Museumstr. 1, 38100 Braunschweig

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

Internet: [www.3landesmuseen.de](http://www.3landesmuseen.de)

## **Städtisches Museum Braunschweig**

Das Städtische Museum Braunschweig wurde 1861 von historisch und kunstgeschichtlich interessierten Braunschweiger Bürger\*innen gegründet. Das Haupthaus am Löwenwall steht seit 1906 und wurde nach umfassenden Sanierungsarbeiten 2012 neu eröffnet. Die neue Ausstellung zeigt Gemälde und Skulpturen, Musikinstrumente, Braunschweiger Kunsthandwerk wie Keramik, Lackkunst, Silber und Möbel, die ethnografische Abteilung mit Kunstwerken aus aller Welt und die Formsammlung. In der 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: [staedtisches.museum@braunschweig.de](mailto:staedtisches.museum@braunschweig.de)  
[museum@braunschweig.de](mailto:museum@braunschweig.de)

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

## **Staatstheater Braunschweig**

Lassen Sie Ihre Couch öfter mal sitzen. Das Staatstheater Braunschweig bietet in seinen fünf Sparten Musiktheater, Schauspiel, Tanztheater, JUNGES! Staatstheater und Staatsor-

chester ein vielfältiges Programm für jeden Geschmack. Es blickt auf eine lange Geschichte zurück und ist mit fast 40 Premieren und über 700 Veranstaltungen pro Spielzeit, darunter das beliebte Burgplatz Open Air, eine der größten Kulturinstitutionen in Niedersachsen mit dem Auftrag der Bildung und Unterhaltung seines Publikums.

Ort: Großes Haus: Am Theater, 38100 BS  
Kleines Haus & Aquarium:  
Magnitorwall 18, 38100 BS  
Lokpark: Schwarzkopffstraße 3, 38126  
BS  
AP: Besucherservice 123 45 67  
E-Mail: [besucherservice@staatstheater-braunschweig.de](mailto:besucherservice@staatstheater-braunschweig.de)  
Internet: [www.staatstheater-braunschweig.de](http://www.staatstheater-braunschweig.de)

## ***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](mailto:bfk@pi-bs.polizei.niedersachsen.de)

## A

Andacht.....	22, 79
AntiRost.....	10
Aquarell.....	33, 41, 59, 60, 83
Arbeitsgemeinschaft SPD.....	45
Atemgymnastik.....	21
Atemübung.....	48, 50, 82
Atemübungen.....	17, 19, 21, 25, 26, 38, 39, 48, 50, 86, 88
Ausflüge.....	<i>Siehe</i> Tagesfahrten

## B

Ball.....	73, 85, 99
Basar.....	77
Basteln.....	20, 37, 77, 83
Bebelhof.....	37
Beckenboden.....	18, 21, 39
Begegnungsstätte Achilles Hof.....	81, 82, 95
Begegnungsstätte Am Wasserturm.....	24, 27, 95
Begegnungsstätte Bebelhof.....	37
Begegnungsstätte Böcklerstraße.....	37, 38, 95
Begegnungsstätte Frankfurter Straße.....	77, 95
Begegnungsstätte In den Rosenäckern.....	82, 84, 95
Begegnungsstätte langeaktivbleiben.....	29, 96
Begegnungsstätte Louise-Schroeder-Haus.....	40
Begegnungsstätte Ottenroder Straße.....	88, 90
Begegnungsstätte Querum.....	20, 21
Begegnungsstätte Stadtpark.....	8
Begegnungsstätte Weststadt.....	72, 95
Begegnungszentrum Gliesmarode.....	17, 18, 19, 20, 95
Begegnungszentrum Stadtpark.....	32, 95
Bewegung.....	5, 17, 19, 23, 24, 25, 26, 29, 31, 34, 43, 47, 51, 68, 69, 77, 80, 81, 84, 85, 88, 89, 91, 92, 93
Bienrode.....	12, 21
Bingo.....	15, 68, 70, 72, 76, 78, 83, 86, 88, 90
Boule.....	11, 76
Braunschweiger Journal.....	9
Braunschweiger Senioren-Rockchor.....	43
Brettspiele.....	70, 83
Bridge.....	40
Broitzem.....	12, 76
Buchausleihe.....	24, 25, 38
Bücherwagen.....	71

## C

Canasta.....	16, 41, 81, 88
CDU-Senioren.....	23
Computer.....	5, 9, 21, 29, 31, 43, 58, 97

## D

Digitale Sprechstunde.....	69, 71, 72, 74, 84
Diskussionen.....	23, 90
Domino.....	84
Doppelkopf.....	16, 29

## E

Englisch.....	18, 27, 28, 29, 31, 39, 40, 52
Entspannungsübungen.....	21, 30, 73, 82, 86
Erbreicht.....	8, 65
Erste Hilfe.....	27, 63

## F

Fahrrad.....	36, 42
Feldenkreis.....	26
Fotografieren.....	9
Fotografieren.....	9
Französisch.....	29, 32, 53
Frauen.....	15, 16, 26, 29, 46, 55, 64, 79, 83, 89, 91, 97
Frühstück.....	33
Frühstücken.....	33
Funktionsgymnastik.....	51

## G

Garten ohne Grenzen.....	10, 79
Gedächtnisspaziergang.....	34
Gedächtnistraining.....	15, 28, 31, 34, 51, 69, 76, 84, 88
Gehirnjogging.....	86
Gehörlose.....	45
Geitelde.....	76
Gesprächskreis.....	7, 8, 89
Gesprächskreise.....	7
Gewaltfreie Kommunikation.....	41
Gitarre.....	21, 22, 32, 75
Gliesmarode.....	16, 17, 18, 19, 20, 23, 95
Goldschmieden.....	58
Gottesdienst.....	44, 69, 72
Gymnastik.....	21, 25, 29, 30, 41, 46, 50, 69, 73, 74, 79, 82, 86, 90, 91, 99

## H

Handarbeit.....	20, 71
Handwerk.....	61, 83
Harxbüttel.....	86
Hatha Yoga.....	19, 81
Hatha-Yoga.....	73
Heidberg.....	68, 69, 70, 92, 99
Heilgymnastik.....	81
Herrengymnastik.....	74
Hockergymnastik.....	23, 46, 73, 89
Hondelage.....	12, 15

## I

Internationale Treffen.....	37, 79
Internet.....	5, 6, 9, 21, 31, 43, 56, 57, 58, 72, 77
Italienisch.....	29, 54

## J

Jagdhornbläser.....	20
---------------------	----

## K

Kaffeetrinken.....	11, 21, 23, 24, 30, 44, 69, 72, 76, 79, 84, 86, 89
Kartenspiele.....	15, 16, 21, 41, 72, 81, 83, 84, 86

Kegeln.....	76	Senioren helfen Senioren.....	11
Kirche.....	22, 23, 44, 65, 79, 86, 89	Seniorenrat.....	6
Kniffel.....	15, 68	Singen.....	22, 32, 35, 40, 41, 42, 43, 44, 83, 86, 88
Kochen.....	29, 37	SIS-Seniorpartner in School.....	10
Kralenriede.....	21, 89, 91	Sitzgymnastik.....	21, 22, 30, 82, 84, 86, 88
Kreatives.....	41, 82, 96	Skat.....	11, 15, 16, 21, 22, 24, 41, 68, 70, 76, 84, 85, 86, 88
Kultur.....	5, 8, 9, 10, 11, 12, 18, 23, 33, 34,	Skip-Bo.....	37, 68
	65, 67, 89, 93, 94, 96, 97	Smartphone.....	9, 21, 29, 31, 43, 44, 56, 57, 58, 69, 78, 84
Kultur trotz Demenz.....	11	Soziales Engagement.....	7
<b>L</b>			
Lamme.....	12, 84, 85	Spanisch.....	18, 29, 32, 54, 55, 82
Lehndorf.....	12, 99	Spazieren gehen.....	84
Leichtathletik.....	93	Spiele.....	21, 29, 30, 35, 68, 70, 76, 77, 83, 84, 86, 88, 89, 98
Lesekreis.....	34	Stadtspark.....	32, 33, 34, 95
Literatur.....	28, 33, 62, 96	Sturzprophylaxe.....	51, 80, 88
Louise-Schroeder-Haus.....	8	Südstadt.....	12, 70, 71
<b>M</b>			
Malen.....	15, 19, 33, 41, 59, 60, 63, 75, 82, 83	<b>T</b>	
Mandoline.....	75	Tablet.....	9, 21, 31, 43, 44, 56, 69, 77, 78, 84
Mascherode.....	70, 71	Tagesfahrten.....	15, 16, 22, 44, 76, 86, 90
Meditation.....	19, 39, 48, 50, 89	Taichi Qi Gong.....	73
Melverode.....	68, 69	Tanzen.....	31, 33, 71, 74, 79, 85, 86, 90
Mensch ärgere Dich nicht.....	16, 76, 86	Theater.....	11, 20, 42, 65, 100
Mittagstisch.....	82	Theaterspielen.....	42
Museum.....	11, 12, 65, 66, 89, 91, 100	Thune.....	86
Musik.....	96, 100	Timmerlah.....	76
Musizieren.....	21, 22, 32, 43, 44	Trauerbegleitung.....	86
<b>N</b>			
Nordic Walking.....	20, 34, 43, 51, 76, 90, 99	<b>V</b>	
<b>P</b>			
Patientenverfügung.....	64	Veltenhof.....	86
Philosophie.....	34, 63	Vini-Yoga.....	82
Pilates.....	18, 38, 39, 51, 85	Volkmarode.....	12, 15
Prävention.....	46, 93, 101	Vorsorgevollmacht.....	64
<b>Q</b>			
Qi Gong.....	18, 24, 26, 39, 48, 73, 93	Vortrag.....	34, 66, 79
Querum.....	12, 20, 21, 22	Vorträge.....	12, 29, 35, 37, 45, 72, 73, 76, 78, 83, 86, 89, 90
<b>R</b>			
Radio Okerwelle.....	9	<b>W</b>	
Reiseteam.....	8	Waggum.....	12, 22
Rente.....	6	Walken.....	43, 51
Rommé.....	15, 16, 22, 30, 38, 68, 70, 81, 83, 86, 88	Wandern.....	21, 99
Rummikub.....	15, 30, 38, 86, 88	Wassergymnastik.....	46, 79, 89, 92, 93, 99
Rüningen.....	76, 93	Wassersport.....	92
<b>S</b>			
Schach.....	30, 32, 42, 88	Wenden.....	12, 86
Schapen.....	12, 15	Werkstatt.....	10, 79, 83
Schwimmen.....	89	Weststadt.....	72, 73, 74, 75, 95, 96
Selbstorganisation.....	64	Wii.....	77
Selbstverteidigung.....	26	Wirbelsäulengymnastik.....	17, 19, 24, 47, 85, 90
Seniorenbüro.....	5, 95	Wunschgroßeltern.....	78
<b>Y</b>			
Yin Yoga.....			
Yoga.....			
<b>Z</b>			
Zeichnen.....			

## Konzept und Betreuung

hm medien Richard Miklas  
Hagenmarkt 12  
38100 Braunschweig  
0531 16 442 | 0151 11 98 43 10  
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

19. Auflage, Ausgabe 2025/26

## Herausgeber

hm medien Richard Miklas  
Hagenmarkt 12  
38100 Braunschweig  
0531 164 42 | 0151 11 98 43 10  
info@hm-medien.de  
www.hm-medien.de



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

## verantwortlich für Werbung:

hm medien Richard Miklas  
Hagenmarkt 12, 38100 Braunschweig  
0531 164 42

## Layout | Satz:

Heidemarie Miklas  
oeding print GmbH  
Erzberg 45, 38126 Braunschweig



## Druck:

Stadt Braunschweig, Seniorenbüro

## Titelseite:

Juli 2025 bis Juni 2026  
Die Broschüre erscheint jährlich im Juni.

## Gültigkeit:

## Auflage:

10.000 Exemplare

Die nächste Ausgabe erscheint im Juni 2026 zum Tag der Senioren

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

hm medien  
Richard Miklas

layout & marketing

Zeitungen Broschüren Chroniken Festschriften



Hagenmarkt 12 38100 Braunschweig 0531 16442 info@hm-medien.de 0151 11984310 www.hm-medien.de



# Görge

## Die Frischemärkte



*Ihre Lieblingsmärkte  
in Braunschweig*



 [goerge-markt.de](http://goerge-markt.de)

 [karriere@goerge-markt.de](mailto:karriere@goerge-markt.de)

 [edeka\\_goerge](https://www.instagram.com/edeka_goerge)

# 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.

Viefältige 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.