



Aktionswoche 08.09. – 12.09.2025



Älter werden in Braunschweig

Zusammen gegen Altersarmut und Einsamkeit

Grußwort

Liebe Braunschweigerinnen
und Braunschweiger,



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

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

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

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

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

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

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

Sie sind herzlich eingeladen, aktiv an den Angeboten teilzunehmen!

Herzliche Grüße



Dr. Christina Rentzsch
Sozialdezernentin

Veranstaltungen auf einen Blick

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

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

Veranstaltungen auf einen Blick

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

Veranstaltungen auf einen Blick

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

Veranstaltungen auf einen Blick

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

Veranstaltungen auf einen Blick

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

Veranstaltungen auf einen Blick

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

Veranstaltungen auf einen Blick

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

Legende



Sport & Bewegung



Ernährung



Information



Spiel & Spaß

Legende



Wohnen



Singen



Veranstaltung im Freien



Geselligkeit

Montag
08.09.2025



Montag, 08.09.2025

Niedersachsen-Forum Alter und Zukunft 2025

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

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

10:00 – 16:30 Uhr

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

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

Montag, 08.09.2025

Niedersachsen-Forum Alter und Zukunft 2025

Altersarmut mitdenken Verantwortung gemeinsam tragen Zukunft aktiv gestalten

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

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

Montag, 08.09.2025

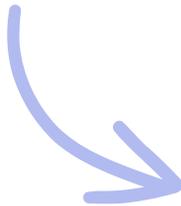
Niedersachsen-Forum Alter und Zukunft 2025

Unser Ziel: Ein würdevolles Leben im Alter für alle.

Das Niedersachsen-Forum richtet sich in erster Linie an Fachkräfte.

Interessierte Seniorinnen und Senioren sind, aufgrund einer begrenzten Platzzahl mit Anmeldung, willkommen.

Weitere Informationen und Anmeldung hier:



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung

Stadt  Braunschweig



Dienstag
09.09.2025



Dienstag, 09.09.2025



Gemeinsames Frühstück

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



09.09.2025



Gliesmarode



09:00 – 12:00 Uhr



Begegnungsstätte Gliesmarode
Am Soolanger 2, 38104 BS

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

Hinweis: Eine Spende ist erwünscht, aber nicht verpflichtend.



Offener Treff mit Café



09.09.2025



Westlicher Ring



09:00 – 18:00 Uhr



Mütterzentrum
Hugo-Luther-Str. 60 A, 38118 BS

Veranstalter: Mütterzentrum Braunschweig e. V.

Hinweis: -

Dienstag, 09.09.2025



Kulturfrühstück für jung und alt

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



09.09.2025



Schwarzer Berg



09:30 – 12:00 Uhr



Quartier:HAUS
Ligusterweg 22, 38112 BS

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



Vortrag

Wenn die Rente nicht reicht

Wir informieren über Sparpotenziale und Unterstützungsmöglichkeiten.



09.09.2025



Innenstadt



10:00 – 11:00 Uhr



Seniorenbüro
Kleine Burg 14, 38100 BS

Veranstalter: Seniorenbüro, Stadt Braunschweig
Hinweis: -

Dienstag, 09.09.2025



Rehasport (sitzend)

Schnupperstunde

 09.09.2025

 09:00 – 12:00 Uhr

 Begegnungsstätte Gliesmarode
Am Soolanger 2, 38104 BS

 Gliesmarode

Veranstalter: Mütterzentrum Braunschweig e. V.
Hinweis: -



Nordic-Walking im Prinzenpark

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

 09.09.2025

 10:00 – 11:00 Uhr

 am Schützenheim im Polizeistadion
Georg-Westermann-Allee 36, 38104 BS

 Östlicher Ring

Veranstalter: Polizeisportverein (PSV)
Braunschweig e. V.

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



Dienstag, 09.09.2025



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

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

 09.09.2025

 10:00 Uhr

 Vor der Treppe der Stadtbibliothek
Schlossplatz 2, 38100 BS

 Innenstadt

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

Hinweis: Bei Regen fällt der Klimaspaziergang aus.
Informationen: DRK-Quartiersentwicklung Mitte-Ost
quartier-mitte-ost@drkbssz.de
Tel.: 05 31 - 70 21 69 00



Dienstag, 09.09.2025



Hilfe zur Selbsthilfe

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



09.09.2025



10:00 – 13:00 Uhr



AntiRost e. V.

Kramerstraße 9 A, 38122 BS



Westlicher Ring

Veranstalter: AntiRost e. V.

Hinweis: -



Fit im Alter durch Seniorensport

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



09.09.2025



10:30 – 11:30 Uhr



“Caritasse“

Gerastr. 1, 38124 BS



Heidberg



Veranstalter: Caritasverband Braunschweig e. V.

Hinweis: Die Teilnehmerzahl ist begrenzt,
Anmeldungen unter: 0531 26 26 66

Dienstag, 09.09.2025



Vortrag

Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung

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

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



09.09.2025



11:00 – 12:00 Uhr



Seniorenbüro
Kleine Burg 14, 38100 BS



Innenstadt

Veranstalter: Soziale Sicherung, Stadt Braunschweig
Hinweis: -

Dienstag, 09.09.2025



Vortrag

Strom- und Gasanbieterwechsel

Lohnt sich ein Wechsel? Was muss man bei einem Anbieterwechsel beachten?

Energieberaterin Brigitte Holst erklärt, wie es geht. Im Anschluss findet eine 15-minütige Fragerunde statt.

 09.09.2025

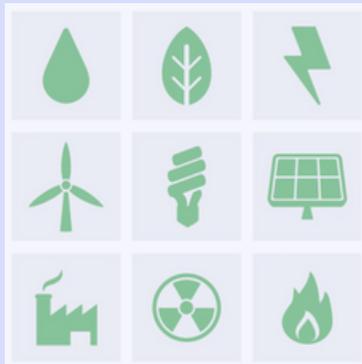
 09:00 – 12:00 Uhr

 Seniorenbüro
Kleine Burg 14, 38100 BS

 Innenstadt

Veranstalter: Verbraucherzentrale Niedersachsen e. V.

Hinweis: -



Dienstag, 09.09.2025



Geselliges Treffen Mittagstisch im Service Wohnen in Broitzem

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

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

 09.09.2025

 12:00 – 13:00 Uhr

 Gemeinschaftsraum im 1. OG
über der Arztpraxis

Helene-Künne-Allee 4, 38122 BS



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

Dienstag, 09.09.2025



„Offenes Wohnzimmer“

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



09.09.2025



Heidelberg



13:00 – 15:00 Uhr



AWO-Nachbarschaftsladen
Erfurtplatz 3, 38124 BS

Veranstalter: AWO Nachbarschaftsladen Heidelberg

Hinweis: -



Tipp

Empfohlen sind 1,5 – 2 Liter
Flüssigkeitsaufnahme täglich.

Als optimale Getränke gelten Wasser,
Kräutertees und Fruchtschorlen.



Dienstag, 09.09.2025



Gesellige Runde der Karten- und Brettspieler:innen

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



09.09.2025



14:00 – 18:00 Uhr



Gliesmarode



Begegnungsstätte Gliesmarode

Am Soolanger 2, 38104 BS

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

Hinweis: Dieses Angebot findet wöchentlich statt.



Dienstag, 09.09.2025



Vortrag Versicherungsschutz im Alter

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

 09.09.2025

 Innenstadt

 14:30 – 16:00 Uhr

 Seniorenbüro
Kleine Burg 14, 38100 BS

Veranstalter: Verbraucherzentrale Niedersachsen e. V.
Hinweis: -



Besuch bei der Kräuterfee

Verschiedene Kräuter aus dem Garten zum Probieren und Mitnehmen.

 09.09.2025

 Heidberg

 14:30 – 16:30 Uhr

 Eingang Jenastieg im EKZ Heidberg
Wittenbergstr. 5, 38124 BS

Veranstalter: Nachbarschaftshilfe BS-Süd
Hinweis: -

Dienstag, 09.09.2025



Unterwegs mit der Rikscha

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

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



09.09.2025



Braunschweig



ganztägig



Sie werden abgeholt

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

Dienstag, 09.09.2025

Museumsbesuch Landesmuseum Hinter Ägidien und Herzog Anton Ulrich-Museum



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

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

 09.09.2025

 Innenstadt

 Öffnungszeiten der Museen

 Hinter Ägidien und
Museumstr. 1
38100 BS

Veranstalter: Behindertenbeirat Braunschweig e. V.
Hinweis: -

Mittwoch
10.09.2025



Mittwoch, 10.09.2025



Offener Treff mit Café

 10.09.2025

 09:00 – 18:00 Uhr

 Mütterzentrum
Hugo-Luther-Str. 60 A, 38118 BS

 Westlicher Ring

Veranstalter: Mütterzentrum Braunschweig e. V.
Hinweis: -



Yoga auf dem Stuhl

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

 09.09.2025

 09:30 – 11:00 Uhr

 Begegnungsstätte Gliesmarode
Am Soolanger 2, 38104 BS

 Gliesmarode

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

Mittwoch, 10.09.2025



Senioren-Frühstück

 10.09.2025

 Westlicher Ring

 09:30 – 11:30 Uhr

 KuFa Haus „Bistro“
Westbahnhof 13, 38118 BS

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



Vortrag Kulturschlüssel

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

 10.09.2025

 Innenstadt

 10:00 – 11:00 Uhr

 Seniorenbüro
Kleine Burg 14, 38100 BS

Veranstalter: Behindertenbeirat Braunschweig e. V.
Hinweis: -

Mittwoch, 10.09.2025



Die Wohnpflegegemeinschaft öffnet ihre Türen

 10.09.2025

 Westlicher Ring

 10:00 – 12:00 Uhr

 Wohn-Pflegegemeinschaft am Alsterplatz
Alsterplatz 1 E, 38120 BS

Veranstalter: ambet e. V.

Hinweis: -



Möchten Sie sich über unser Angebot informieren?

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

 10.09.2025

 Westlicher Ring

 10:00 – 13:00 Uhr

 AntiRost e. V.
Kramerstraße 9 A, 38122 BS

Veranstalter: AntiRost Braunschweig e. V.

Hinweis: -

Mittwoch, 10.09.2025



Tag der offenen Tür im Seniorenbüro

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

 17 10.09.2025

 09:30 – 11:30 Uhr

 Seniorenbüro
Kleine Burg 14, 38100 BS

 Innenstadt

Veranstalter: Seniorenbüro, Stadt Braunschweig
Hinweis: -



Spielerunde „Die Glücksquelle“

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

 17 10.09.2025

 ab 10:00 Uhr

 Frankfurter Platz, Ecke Bergfeld
Bergfeldstr. 18
(Ecke Frankfurter Platz), 38122 BS

 Westlicher Ring

Veranstalter: ambet e. V.
Hinweis: -

Mittwoch, 10.09.2025

Bingo

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



10.09.2025



Siegfriedviertel



10:30 – 11:30 Uhr



Nachbarschaftszentrum Siegfriedviertel
Mittelweg 52, 38106 BS

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



Mittwoch, 10.09.2025



Digitale Teilhabe

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

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

 10.09.2025

 10:30 – 12:00 Uhr

 Mütterzentrum
Hugo-Luther-Straße 60 A, 38118 BS

 Westlicher Ring

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

Mittwoch, 10.09.2025



Vortrag

Kultur und Freizeit – kostenlos oder mit wenig Geld dabei sein

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

 10.09.2025

 10:30 – 12:00 Uhr

 Seniorenbüro
Kleine Burg 14, 38100 BS

 Innenstadt

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

Hinweis:

Informationen: DRK-Quartiersentwicklung Mitte-Ost
quartier-mitte-ost@drkbssz.de

Tel.: 0531 70 21 69 00

Mittwoch, 10.09.2025



Vortrag

Wenn die Rente nicht reicht

Wir informieren über Sparpotenziale und Unterstützungsmöglichkeiten.

 10.09.2025

 Innenstadt

 12:00 – 13:00 Uhr

 Seniorenbüro
Kleine Burg 14, 38100 BS

Veranstalter: Seniorenbüro, Stadt Braunschweig

Hinweis: -



Aktion Leihbuch

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

 10.09.2025

 Viewegs Garten
- Bebelhof

 Uhrzeit: 13:00 – 14:00 Uhr

 Begegnungsstätte und
Nachbarschaftshilfe
Böcklerstr. 232, 38102 BS

Veranstalter: Caritasverband Braunschweig e. V.

Hinweis: Dieses Angebot findet wöchentlich statt.

Mittwoch, 10.09.2025



Fotovortrag

Orte der Begegnung in Braunschweig

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

 10.09.2025

 14:00 – 15:00 Uhr

 Seniorenbüro

Kleine Burg 14, 38100 BS

 Innenstadt

Veranstalter: Seniorenbüro, Stadt Braunschweig

Hinweis: -



Mittwoch, 10.09.2025

Informationsveranstaltung Gut leben und wohnen im Alter – trotz kleiner Rente



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



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

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



10.09.2025

14:30 – 15:30 Uhr

Wohnanlage Juliusstraße

Juliusstr. 2, 38118 BS



Westlicher Ring

Veranstalter: Paritätischer Braunschweig

Hinweis: Eintritt frei, Anmeldung nicht erforderlich.

Tel.: 0531 48079-10

Mail: paritaetische-dienste@paritaetischer-bs.de

Homepage: www.paritaetischer-bs.de

Mittwoch, 10.09.2025



Seniorentreffpunkt

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

 17 10.09.2025

 Weststadt

 15:00 – 16:30 Uhr

 in der Emmauskirche
Muldeweg 5, 38100 BS

Veranstalter: Mütterzentrum Braunschweig e. V.
Hinweis: -



Entspannte Lesung für Frauen mit Kaffee, Tee und Kuchen

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

 17 10.09.2025

 Innenstadt

 15:00 – 17:00 Uhr

 Gleichstellungsreferat der Stadt
(3. OG mit Fahrstuhl)
Bohlweg 55, 38100 BS

Veranstalter: Gleichstellungsreferat,
Stadt Braunschweig

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



Mittwoch, 10.09.2025



Wohnen im Alter bei der Nibelungen-Wohnbau-GmbH Braunschweig

Die Nibelungen gibt Informationen rund um bezahlbaren Wohnraum.



10.09.2025



Weststadt



15:00 – 17:00 Uhr



Veranstaltungsraum des Cafés Zimtschnecke, ca. 30 m links vom Café Alsterplatz 1 D, 38120 BS

Veranstalter: Nibelungen-Wohnbau-GmbH
Braunschweig

Hinweis: -



Gesundheitsfest

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



10.09.2025



Westlicher Ring



15:00 – 18:00 Uhr



Frankfurter Platz 38118 BS

Veranstalter: gemeinschaftliche Veranstaltung vieler
Akteure des westlichen Ringgebietes

Hinweis: -



Mittwoch, 10.09.2025



Walking-Gruppe

 10.09.2025

 16:00 – 17:00 Uhr

 Nachbarschaftszentrum
Siefriedviertel
Mittelweg 52, 38106 BS



Siefriedviertel



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

Bürgersingen – Mitsingen, mitsummen, mitmachen



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



 10.09.2025

 17:15 – 18:00 Uhr

 Magnikirchplatz, 38100 BS



Innenstadt

Veranstalter: Bürgerstiftung Braunschweig in
Kooperation mit der ev.-luth.
Kirchgemeinde St. Magni

Hinweis: Bei Regen in der Magnikirche.

Mittwoch, 10.09.2025



Lindy Hop im Inselwallpark

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



 10.09.2025

 17:45 Uhr

 Rondell
(Zugang „Torbogen“ über Inselwall)
Inselwallpark, 38100 BS

 nördlicher Ring
Innenstadt

Veranstalter: Brunswingt e. V.

Hinweis: Bequeme Schuhe und etwas zu trinken mitbringen.



Zeit-Lupe

Eine Diskussionsrunde in einfacher Sprache über aktuelle Themen.

 10.09.2025

 18:00 – 20:00 Uhr

 Nachbarschaftszentrum
Siegfriedviertel
Mittelweg 52, 38106 BS

 Siegfriedviertel

Veranstalter: Nachbarschaftszentrum Siegfriedviertel

Hinweis: Dieses Angebot findet wöchentlich statt.

Mittwoch, 10.09.2025



Unterwegs mit der Rikscha

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

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



10.09.2025



Braunschweig



ganztägig



Sie werden abgeholt

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

Mittwoch, 10.09.2025

Museumsbesuch Landesmuseum Hinter Ägidien und Herzog Anton Ulrich-Museum



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

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

 10.09.2025

 Innenstadt

 Öffnungszeiten der Museen

 Hinter Ägidien und
Museumstr. 1
38100 BS

Veranstalter: Behindertenbeirat Braunschweig e. V.
Hinweis: -

Donnerstag
11.09.2025



Donnerstag, 11.09.2025

Offener Treff mit Café



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



11.09.2025



09:00 – 18:00 Uhr



Mütterzentrum
Hugo-Luther-Straße 60 A, 38118 BS



Westlicher Ring

Veranstalter: Mütterzentrum Braunschweig e. V.
Hinweis: -



Donnerstag, 11.09.2025



Fit in jedem Alter

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

 11.09.2025

 Westlicher Ring

 10:00 Uhr

 ambet e. V.
Triftweg 73, 38114 BS

Veranstalter: ambet e. V.
Hinweis: -



Tanzen & Bewegung am Westbahnhof für Frauen

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

 11.09.2025

 Westlicher Ring

 10:00 Uhr

 Grünfläche im Mehrgenerationenpark
Westbahnhof zwischen Broitzemer
Straße & Hugo-Luther-Str., 38114 BS

Veranstalter: VfB Rot-Weiß Braunschweig
von 1904 e.V.

Hinweis: Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.



Donnerstag, 11.09.2025



Vortrag

Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung

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



11.09.2025



10:00 – 11:00 Uhr



Innenstadt



Seniorenbüro
Kleine Burg 14, 38100 BS

Veranstalter: Soziale Sicherung, Stadt Braunschweig

Hinweis: -

Donnerstag, 11.09.2025

“Mental stark durch den Park” – Gedächtnisspaziergang



Wir kombinieren Gedächtnistraining mit Spaziergängen in der Natur. Jeder ist herzlich willkommen und kann mitmachen. Im Vordergrund steht der Spaß an lockeren Übungen für unser Gedächtnis zusammen mit Bewegung in Gemeinschaft.



11.09.2025



10:00 – 11:00 Uhr



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



Östlicher Ring

Veranstalter: Nachbarschaftshilfe Östliches Ringgebiet
(Nord) des Paritätischen Braunschweig

Hinweis: Eine Anmeldung ist erforderlich!

Iris Bruns und Christine Heerdegen

Tel.: 0531 340478

Mail: nbh@paritaetischer-bs.de

Homepage: www.paritaetischer-bs.de

Donnerstag, 11.09.2025



Monatlicher Quartiers-Spaziergang

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



11.09.2025



10:00 – 11:00 Uhr



Seniorenbüro
Kleine Burg 14, 38100 BS



Viewegs Garten
- Bebelhof

Veranstalter: Caritasverband Braunschweig e. V.

Hinweis:
jeden ersten Donnerstag im Monat um 10:00 Uhr.

Bitte um Anmeldung unter Tel.: 0531 75727

Donnerstag, 11.09.2025



Spaziergang auf dem Ringgleis – Begegnung mit Bewegung

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

 17 11.09.2025

 Westlicher Ring

 11:00 – 12:00 Uhr

 ambet e. V.
Triftweg 73, 38114 BS

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



Qigong am Löwenwall

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

 17 11.09.2025

 Innenstadt

 11:00 Uhr

 Grünfläche am Obelisk
Löwenwall, 38100 BS

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



Donnerstag, 11.09.2025



Vortrag

Heimaufnahme – was nun?

Klärung von finanziellen Fragen rund um die Heimaufnahme.

 17 11.09.2025

 Innenstadt

 15:00 – 16:30 Uhr

 Seniorenbüro
Kleine Burg 14, 38100 BS

Veranstalter: Hilfe zur Pflege, Stadt Braunschweig
Hinweis: -



Gemeinsamer Spaziergang durchs Quartier

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

 17 11.09.2025

 Heidberg

 13:30 – 14:30 Uhr

 Betreutes Wohnen
Gerastraße 1, 38124 BS



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

Donnerstag, 11.09.2025



DRK Wohnberatung

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



11.09.2025



12:00 – 16:00 Uhr



Wohnberatung und Musterwohnung
Hallestr. 54, 38124 BS



Heidberg

Veranstalter: Nachbarschaftshilfe Östliches Ringgebiet (Nord) des Paritätischen Braunschweig

Hinweis: Für ausführliche Beratungen vereinbaren Sie bitte einen separaten Termin unter

Tel.: 0531 7998811 oder

E-Mail: wohnberatung-braunschweig@drkbssz.de

Donnerstag, 11.09.2025



Offene Sprechzeit zum Thema Wohngeld

Bei Fragen zu Voraussetzungen, Antragsstellung etc.

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

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



11.09.2025



14:00 – 16:00 Uhr



Seniorenbüro
Kleine Burg 14, 38100 BS



Innenstadt

Veranstalter: Wohngeldstelle, Stadt Braunschweig
Hinweis: -

Donnerstag, 11.09.2025



Gemeinsam Spaß beim Skat

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

 11.09.2025

 14:00 – 18:00 Uhr

 Begegnungsstätte Gliesmarode
Am Soolanger 2, 38104 BS

 Gliesmarode

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

Hinweis: Dieses Angebot findet wöchentlich statt.



Tipp

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



Donnerstag, 11.09.2025

Informationsveranstaltung Gut leben und wohnen im Alter – trotz kleiner Rente



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



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

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



11.09.2025

14:30 – 15:30 Uhr

LAB – Lange Aktiv Bleiben

Altewiekring 20 C, 38102 BS



Östlicher Ring

Veranstalter: Paritätischer Braunschweig

Hinweis: Eintritt frei, Anmeldung nicht erforderlich.

Tel.: 0531 48079-10

Mail: paritaetische-dienste@paritaetischer-bs.de

Homepage: www.paritaetischer-bs.de

Donnerstag, 11.09.2025



Spaziergehen in Lehdorf

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

 17 11.09.2025

 Lehdorf

 14:30 Uhr

 Begegnungsstätte in den Rosenäckern
In den Rosenäckern 11, 38116 BS

Veranstalter: Begegnungsstätte in den Rosenäckern
Hinweis: : -



Qigong am Löwenwall

Im Garten ohne Grenzen.
Yoga-Lehrerin Frau Christiane Wehner

 17 11.09.2025

 Westlicher Ring

 15:00 – 16:00 Uhr

 Garten ohne Grenzen
Blumenstr. 20, 38118 BS

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



Donnerstag, 11.09.2025



Offener Café-Nachmittag

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

 11.09.2025

 Gliesmarode

 15:00 – 18:00 Uhr

 Begegnungsstätte Gliesmarode
Am Soolanger 2, 38104 BS

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

Hinweis: 1,50 Euro für die Waffel.
Dieses Angebot findet wöchentlich statt.



Gemüsegespräche

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

 11.09.2025

 Schwarzer Berg

 ab 15:00 Uhr

 Quartier:HAUS
Ligusterweg 22, 38112 BS

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



Donnerstag, 11.09.2025



Offener Hof mit Informationsveranstaltung "Wohnen im Quartier" und Basar

 11.09.2025

 15:30 – 16:30 Uhr

 Achilles Hof

Am Grasplatz 5 C, 38112 BS

Veranstalter: ambet e. V.

Hinweis: : -



Watenbüttel



Offener Dialog – Mein Leben & ich

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

 11.09.2025

 15:30 – 17:00 Uhr

 Gesundheitsamt, GPZ

Hamburger Straße 226, 38118 BS

Veranstalter: Gesundheitsamt, Stadt Braunschweig

Hinweis: -



Siegfriedviertel

Donnerstag, 11.09.2025



Würfelleis – Spieletreff für jung & alt

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

 11.09.2025



Westlicher Ring

 17:00 – 22:00 Uhr

 Würfelleis - Dein Spieletreff im Westlichen Ringgebiet
Oswald-Berkhan-Straße 3, 38118 BS

Veranstalter:

Träger: Braunschweiger Friedenskirche (Würfelleis)

Hinweis: Dieses Angebot findet wöchentlich statt.



Spieleabend

Ein offener Treff für jung und alt.

 11.09.2025



Siegfriedviertel

 18:00 – 20:00 Uhr

 Nachbarschaftszentrum Siegfriedviertel
Mittelweg 52, 38106 BS

Veranstalter: Nachbarschaftszentrum Siegfriedviertel

Hinweis: Dieses Angebot findet wöchentlich statt.

Donnerstag, 11.09.2025

Museumsbesuch Landesmuseum Hinter Ägidien und Herzog Anton Ulrich-Museum



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

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

 11.09.2025

 Innenstadt

 Öffnungszeiten der Museen

 Hinter Ägidien und
Museumstr. 1
38100 BS

Veranstalter: Behindertenbeirat Braunschweig e. V.
Hinweis: -

Freitag
12.09.2025



Freitag, 12.09.2025



Offener Treff mit Café

 12.09.2025

 09:00 – 13:30 Uhr

 Mütterzentrum
Hugo-Luther-Str. 60 A, 38118 BS

 Westlicher Ring

Veranstalter: Mütterzentrum Braunschweig e. V.
Hinweis: -



Schuldnerberatung

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

 12.09.2025

 10:00 – 12:00 Uhr

 Seniorenbüro
Kleine Burg 14, 38100 BS

 Innenstadt

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

Hinweis: -

Freitag, 12.09.2025



Digitale Teilhabe

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

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

 12.09.2025

 Westlicher Ring

 09:30 – 11:00 Uhr

 Mütterzentrum
Hugo-Luther-Straße 60 A, 38118 BS

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

Freitag, 12.09.2025



Nordic Walking im Park

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



 12.09.2025

 Östlicher Ring

 10:00 – 11:00 Uhr

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

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



Rehasport im Sitzen

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

 12.09.2025

 Watenbüttel

 18:00 – 20:00 Uhr

 Achilles Hof
Am Grasplatz 5 c, 38112 BS

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



Freitag, 12.09.2025

Tag der offenen Tür in der Sulzbacher Straße 49 in Lehndorf



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



12.09.2025

10:00 – 11:00 Uhr

Service Wohnen Lehndorf

Sulzbacher Straße 49, 38114 BS



Lehndorf

Veranstalter: ambet e. V.

Hinweis: -



Freitag, 12.09.2025



Calisthenics für Senioren im Bürgerpark

Fit & beweglich im Alter – Gesundheit stärken, Beweglichkeit fördern und gemeinsam Freude an Bewegung erleben.

Diese Sportart beschreibt Turn- und Eigengewichtsübungen an einem speziell dafür ausgerichteten „Klettergerüst“. Abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse werden Übungen zur Kräftigung und Mobilisation angeboten und das Gleichgewicht trainiert.

17



12.09.2025

11:00 Uhr



Westlicher Ring



Fitness-Station am Werkstättenweg
(neben Reisemobilplatz, Bürgerpark)
Werkstättenweg 19, 38122 BS

Veranstalter: MTV Braunschweig von 1847 e. V.

Hinweis:

Bitte Sportkleidung, eine Matte oder großes Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

Freitag, 12.09.2025



Kochkultur

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



12.09.2025



11:30 – 14:00 Uhr



Quartier:HAUS

Ligusterweg 22, 38112 BS



Schwarzer Berg

Veranstalter: Nachbarschaftszentrum Schwarzer Berg

Hinweis: Bitte um Anmeldung!

Dieses Angebot findet wöchentlich statt.

Um die Kosten der Zutaten zu decken, bitten wir um einen eigenen Beitrag von 2,50 Euro.



Freitag, 12.09.2025



Fotovortrag

Orte der Begegnung in Braunschweig

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



12.09.2025



12:00 – 12:00 Uhr



Seniorenbüro

Kleine Burg 14, 38100 BS



Innenstadt

Veranstalter: Seniorenbüro, Stadt Braunschweig

Hinweis: -



„Offenes Wohnzimmer“

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



12.09.2025



13:00 – 15:00 Uhr



AWO-Nachbarschaftsladen
Erfurtplatz 3, 38124 BS



Heidberg

Veranstalter: AWO Nachbarschaftsladen Heidberg

Hinweis: -

Freitag, 12.09.2025

Tag der offenen Tür in der Sulzbacher Straße 49 in Lehndorf



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



12.09.2025



14:00 – 15:00 Uhr



Service Wohnen Lehndorf

Sulzbacher Straße 49, 38114 BS



Lehndorf

Veranstalter: ambet e. V.

Hinweis: -



Freitag, 12.09.2025



Vortrag Altersarmut

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

 12.09.2025

 15:00 Uhr

 Gliesmarode

 Begegnungsstätte Gliesmarode
Am Soolanger 2, 38104 BS

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

Hinweis: -



Bastel-Spaß

 12.09.2025

 16:30 – 18:00 Uhr

 Siegfriedviertel

 Nachbarschaftszentrum Siegfriedviertel
Mittelweg 52, 38106 BS

Veranstalter: Nachbarschaftszentrum Siegfriedviertel

Hinweis: Dieses Angebot findet wöchentlich statt.

Freitag, 12.09.2025

Museumsbesuch Landesmuseum Hinter Ägidien und Herzog Anton Ulrich-Museum



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

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

 12.09.2025

 Innenstadt

 Öffnungszeiten der Museen

 Hinter Ägidien und
Museumstr. 1
38100 BS

Veranstalter: Behindertenbeirat Braunschweig e. V.

Hinweis: -

Impressum

Herausgeber

Stadt Braunschweig

Platz der Deutschen Einheit 1, 38100 Braunschweig

Postfach 33 09, 38023 Braunschweig

Bürgertelefon 0531 470-1

oder

Behördennummer 115

stadt@braunschweig.de

www.braunschweig.de

im Auftrag

Sozialreferat

Sozial- und Gesundheitsplanung – Koordination Altersarmut

Anne-Kathrin Ternité

0531 470-7372

Gestaltung & Layout

Stadt Braunschweig

Sozialreferat

Mara-Lena Bunge

Schuhstraße 24, 38100 Braunschweig

sozialreferat@braunschweig.de

Bildnachweise

© Stadt Braunschweig/Daniela Nielsen (S. 1, 27, 40)

www.freepik.com (Deckblätter, Icons, S. 13, 17, 21, 24, 31, 36, 50, 67, 71, 73, 75)

Druck

WIRmachenDRUCK GmbH

Mühlbachstr. 7

71522 Backnang

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

Kooperationspartner

ambet

Ambulante Betreuung hilfs- und pflegebedürftiger Menschen e.V.



Bezirksverband
Braunschweig e. V.

**BEHINDERTENBEIRAT
BRAUNSCHWEIG e.V.**

**BÜRGER
STIFTUNG** Braunschweig



Caritasverband
Braunschweig e.V.



Braunschweiger
Friedenskirche

Ich bin dabei!

DER PARITÄTISCHE
Braunschweig



Ev.-luth.
Kirchengemeinde
Weststadt



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

DRK-Kreisverband
Braunschweig-Salzgitter e.V.

kubs
KULTURSCHLÜSSEL
BRAUNSCHWEIG

Kooperationspartner

LEBENS
HILFE
Braunschweig

MÜTTER
ZENTRUM
BRAUNSCHWEIG e.V.

set: 1980
NachbarschaftsHilfe
Heidberg | Welverde | Stöckern | Lohfede e.V.

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

Nibelungen
Wohnbau GmbH

Stiftung St. Thomaehof
Die soziale Stiftung für Senioren in Braunschweig

QUARTIER:
HAUS

Nachbarschaftszentrum Siegfriedviertel

SOVD

St. Magni
Ev.-luth. Kirchengemeinde
Braunschweig

Stadt Braunschweig
Gleichstellungsbeauftragte

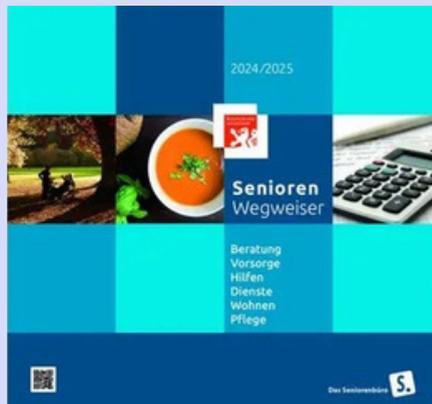
Das Seniorenbüro



Seniorenwegweiser

Das Nachschlagewerk über Angebote und Beratungsstellen zu den Themen Beratung, Vorsorge, Hilfen, Dienste, Wohnen und Pflege in der Stadt Braunschweig.

Der Wegweiser ist ab sofort kostenlos im Seniorenbüro, den Bezirksgeschäftsstellen, Begegnungsstätten sowie Sozialstationen und Nachbarschaftshilfen erhältlich.



Seniorenfreizeit und Seniorenbildung

Alle Freizeitgruppen und Bildungsangebote für Seniorinnen und Senioren in Braunschweig.





Created by Lions

Sozialreferat
Schuhstraße 24
38100 Braunschweig

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