Veranstaltungskalender „Älterwerden in Freiburg“

für Oktober, November und Dezember 2026

Eine laufend aktualisierte Version des Kalenders (zuletzt **30.10.26**) finden Sie unter **www.freiburg.de/beratungslisten**.

Inhaltsverzeichnis

1) Vorträge und Einzelveranstaltungen
ab Seite 1 im November und
ab Seite 13 im Dezember

2) Regelmäßige Gesprächskreise, Sprechstunden, Beratungsangebote, Selbsthilfe- & Angehörigengruppen
Seite 19

3) Regelmäßige Freizeit- und Begegnungsangebote
Seite 24

4) Wöchentliche Bewegungs- und Trainingsangebote
Seite 38

5) Kurse, mehr als zweitägige Seminare und Weiterbildungsangebote
Seite 47

6) Kontaktdaten und Links zu den Monatsprogrammen der Begegnungsstätten in Freiburg
Seite 50

Bitte beachten Sie:
Die Angaben basieren überwiegend auf Selbstauskünften der Anbietenden und erheben keinen Anspruch auf Korrektheit und Vollständigkeit.
Zudem pausieren viele Angebote während der Ferienzeiten.
Informieren Sie sich daher immer auch direkt bei den Anbietenden.

Weitere Veranstaltungen...

- ... sind auf der Website **www.veranstaltungen.freiburg.de** veröffentlicht.
- ... finden Sie in den Monatsprogrammen der Begegnungsstätten oder auf den Websites der Anbietenden veröffentlicht.
- ... gibt es auf der Plattform „Guter Plan“ **www.guterplan.info**.

Vergünstigungen mit dem FreiburgPass

Mit dem FreiburgPass können Sie viele Veranstaltungen und Angebote vergünstigt oder kostenfrei nutzen. Informationen zum Erhalt des Passes sowie zu den teilnehmenden Angeboten finden Sie auf der Internetseite des Freiburger Bündnis für Familie:
www.freiburger-buendnis-fuer-familie.de/freiburgpass

SENIORENBÜRO MIT PFLEGESTÜTZPUNKT
Fehrenbachallee 12, 79106 Freiburg, T 0761 201-3032
seniorenbuero@freiburg.de, www.freiburg.de/senioren

1. Vorträge und Einzelveranstaltungen			
November			
Termin	**Thema, Referent*in**	**Veranstaltungsort**	**Anmeldung und Kosten**
Dienstag, 03.11., 10-12 Uhr	*Informationsveranstaltung für Menschen ab 65 Jahren* **Im Alter sicher mobil bleiben** Die Teilnehmenden erhalten praxisnahe Tipps, wie sie im Alter möglichst lange sicher mobil und unabhängig bleiben können. Im Mittelpunkt stehen typische Gefahrensituationen im Straßenverkehr, alte und neue Verkehrsregeln sowie die Auseinandersetzung mit der eigenen Leistungsfähigkeit. *Veranstalter:* ADAC in Kooperation mit dem Deutscher Verkehrssicherheitsrat (DVR) *Infos und Anmeldung:* Tel. 3688-232, adac-verkehr@sba.adac.de	**ADAC Haus** Am Predigertor 1, 79098 Freiburg Linie 1, 2, 3, 4, 5 – Stadttheater Linie 5 – Fahnenbergplatz	Anmeldung erforderlich
Dienstag, 03.11., 19.30 Uhr	**Konzert: NEW ORLEANS SHAKERS 50 years on stage!** *Veranstalter:* Augustinum Seniorenresidenz	**Augustinum Seniorenresidenz** Weierweg 10, 79111 Freiburg Linie 4 – Innsbrucker Straße	20 € / 17 € ohne Anmeldung
Donnerstag, 05.11., 10.30 Uhr	**Vortrag: „Gesund durch den Winter“** *Referentin: G*abriele Knaubler-Idler, Apothekerin *Veranstalter:* BGS im Evangelischen Stift in Kooperation mit der Bürgerschaftsstiftung Soziales Freiburg (www.stiftung-soziales-freiburg.de) *Kontakt:* Begegnungsstätte Altstadt im Evangelischen Stift, Frau Bichnigauri / Frau Mihm, Tel. 31913118, begegnungsstaette@stift-freiburg.de	**Evangelisches Stift** **Begegnungsstätte Altstadt** Cafeteria Hermannstr. 14, 79098 Freiburg Linie 3, 5 – Europaplatz	kostenfrei

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
Donnerstag, 05.11., 15 Uhr	**Märchen lebhaft erzählt** mit Ursula Jacobi *Veranstalter und Kontakt:* Kath. Pfarrgemeinde St. Urban, gemeindeteam@st-urban-freiburg.de	**Gemeindesaal St. Urban** Hauptstraße 42, 79104 Freiburg Linie 27 – Herdern Kirche Linie 3 – Hauptstraße	Spende erwünscht ohne Anmeldung
Mittwoch, 06.11., 14-15.30 Uhr	*Vortrag und Gespräch - Reihe: „Wenn alles anders ist …“* **Meine Trauer wird dich finden** Ein beziehungsorientierter Ansatz in der Trauerarbeit *Referent::* Roland Kachler (Dipl.-Psychologe, Psychotherapeut, Remseck) *Veranstalter:* In Zusammenarbeit mit dem Referat Pastorale Projekte und Grunddienste im Erzbischöflichen Seelsorgeamt Freiburg und dem Fachbereich Liturgie des Abschieds im Institut für Pastorale Bildung der Erzdiözese Freiburg. Die Veranstaltung findet im Rahmen des Palliative Care Forums, einer Initiative der Erzdiözese Freiburg, statt. *Kontakt:* Katholische Akademie der Erzdiözese Freiburg, mail@katholische-akademie-freiburg.de, Tel. 31918-0, www.katholische-akademie-freiburg.de	**Online** Um einen reibungslosen Ablauf zu gewähren, Anmeldung bitte bis spätestens eine Stunde vor Veranstaltungsbeginn. Sie erhalten den Zugangslink in der Regel 24 Stunden vor Beginn der Online-Veranstaltung.	Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung kostenfrei
Mittwoch 06.11., 17-18.15 Uhr	*Gesprächsvortrag* **Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung** *Veranstalter und Anmeldung:* vhs Freiburg, Tel. 3689510, info@vhs-freiburg.de, www.vhs-freiburg.de	**vhs im Schwarzen Kloster** Rotteckring 12, 79098 Freiburg Linie 1, 2, 3, 4, 5 – Stadttheater	17 € Anmeldung erforderlich

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
Mittwoch, 06.11., 18 Uhr	*Vortrag* **Betrügen, täuschen, fälschen – die Gefahren im Internet** Das Internet revolutioniert unsere Gesellschaft. Viele neue Möglichkeiten für Konsum und Kommunikation bergen aber auch Gefahren, die für den Einzelnen schwer zu erkennen sind. Kriminalhauptkommissar Erny stellt vor, welche aktuelle Internetstraftaten die Polizei kennt und wie man durch richtiges Verhalten vorbeugen können. Mit dabei: MOFA (Mobiler Freiburg Altenservice) - die Ehrenamtlichen von MOFA bieten kleine Sondierungsgespräche bei konkreten Medienfragen an, es können dabei auch Einzeltermine zur Beratung vereinbart werden. *Veranstalter:* Arbeitskreis Älterwerden in St. Georgen	**Scheunensaal** Stubenareal Blumenstr. 9, 79111 Freiburg Buslinie 11 - Kapellenwinkel	kostenfrei ohne Anmeldung
Freitag, 06.11., 19 Uhr	**Chanson-Lesung „Barbara: Von Paris nach Göttingen“** *Referentin:* Catherine Le Ray *Veranstalter und Kontakt:* Centre Culturel Français Freiburg e.V., Kornhaus, Münsterplatz 11, 79098 Freiburg info@ccf-fr.de, Tel. 207390, www.ccf-fr.de	**Centre Culturel Français Freiburg e.V.** Kornhaus, Münsterplatz 11 79098 Freiburg Linien 1, 2, 3 und 4 – Bertoldsbrunnen Linie 5 – Europaplatz	Tickets über Reservix
Freitag, 06.11., 19.30 Uhr	**Kulturbühne in Weingarten** *Veranstalter:* Mehrgenerationenhaus EBW, Tel. 4907840, info.mgh@kath-freiburg-suedwest.de www.mehrgenerationenhaus-ebw-freiburg.de	**Mehrgenerationenhaus EBW** Sulzburger Str. 18, 79114 Freiburg Linie 5 – Krozinger Straße Linie 3 – Rohrgraben	ohne Anmeldung auf Spendenbasis

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
Samstag, 07.11., 11 Uhr	**Offenes Singen zum Jubiläumsjahr 2026: „Lieder die tragen – mit Paul Gerhardt unterwegs“** mit dem Duo MoveDove, Luis Weiß, Gesang, Tasten, Komposition und Ian A. Griffiths Gesang, Gitarre *Veranstalter:* Begegnungszentrum Kreuzsteinäcker Tel. 2108550, lau.e@sv-fr.de	**Begegnungszentrum Kreuzsteinäcker** Heinrich-Heine-Str. 10, 79117 Freiburg Linie 1 – Laßbergstraße	kostenfrei
Sonntag, 08.11., 10-17 Uhr	**Schachteln aus Pappe selbst gestalten** *Veranstalter und Anmeldung:* vhs Freiburg, Tel. 3689510, info@vhs-freiburg.de, www.vhs-freiburg.de	**vhs im Schwarzen Kloster** Rotteckring 12, 79098 Freiburg Linie 1, 2, 3, 4, 5 – Stadttheater	85 € inkl. Material Anmeldung erforderlich
Montag, 09.11., 10-11.30 Uhr	**Frühstück – „Gemeinsam schmeckt es doch am besten“** mit Inge Boche und Andrea Baumann *Veranstalter und Kontakt:* Caritasverband Freiburg-Stadt e.V. Begegnungszentrum Freytagstraße, Tel. 79033500, seniorenwohnanalage-freytagstrasse@caritas-freiburg.de	**Begegnungszentrum Freytagstraße** Freytagstraße 6, 79114 Freiburg Linie 1 – Betzenhauser Torplatz	Kosten: 5 € mit Anmeldung
Montag, 09.11., 15.15 Uhr	**„Du, lass dich nicht verhärten in dieser harten Zeit“** Zu Liedern und dem Weg des Liedermachers Wolf Biermann aus Anlass seines 90. Geburtstags Vortrag von Prof. Dr. Volker Weymann, Freiburg *Veranstalter:* Akademie der Älteren Generation Freiburg, www.akademie-aeltere-generation-freiburg.de	**Augustinum Seniorenresidenz** Weierweg 10, 79111 Freiburg Linie 4 – Innsbrucker Straße	Kostenbeteiligung 5 € ohne Anmeldung
Dienstag, 10.11., 17.30 Uhr	**Vortrag: „Flugblattschlachten an der Zonengrenze“** *Referent:* Dr. Dirk Schindelbeck, Historiker und Autor *Veranstalter*: Begegnungszentrum Laubenhof, Tel. 69687822, muthny.e@sv-fr.de	**Begegnungszentrum Laubenhof** Weismannstraße 3, 79117 Freiburg Linie 1 – Hasemannstraße	kostenfrei, Spenden willkommen

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
Mittwoch, 11.11., 15 Uhr	**Tanztee mit Martin Glönkler** Der beliebte Pianist und Sänger spielt Schlager und Co. zum Mitschunkeln, Tanzen und Träumen *Informationen und Kontakt:* Begegnungsstätte Altstadt im Evangelischen Stift, Frau Bichnigauri / Frau Mihm, Tel. 31913118, begegnungsstaette@stift-freiburg.de	**Begegnungsstätte Altstadt im Evangelischen Stift** Cafeteria Hermannstr. 14, 79098 Freiburg Linie 3, 5 – Europaplatz	kostenfrei, Verzehr auf Spendenbasis ohne Anmeldung
Donnerstag, 12.11., 15-17 Uhr	*Mitgliedertreffen mit Vortrag* **Wie kann man die persönliche Mobilität – ob mit dem Auto, dem Rad oder zu Fuß – möglichst lange erhalten?** *Referentin:* Susanne Merkel, ADAC Freiburg *Veranstalter und Kontakt:* Deutsche Parkinsonvereinigung Regionalgruppe Freiburg, Herr Dr. Meixner, Tel. 28 55 63 35, parkinson-freiburg@t-online.de	**Gaststätte Mooswaldbierstube** Elsässerstr. 58, 79110 Freiburg Linien 10 und 36 – Almendweg	kostenfrei
Samstag, 14.11., 19.30 Uhr	**Klassik in Weingarten** *Veranstalter:* Mehrgenerationenhaus EBW, Tel. 4907840, info.mgh@kath-freiburg-suedwest.de www.mehrgenerationenhaus-ebw-freiburg.de	**Mehrgenerationenhaus EBW** Sulzburger Str. 18, 79114 Freiburg Linie 5 – Krozinger Straße Linie 3 – Rohrgraben	ohne Anmeldung auf Spendenbasis
Montag, 15.11., 10-12.30 Uhr	**Entspanntes Sehen durch Augenübungen** *Leitung:* Anne Schwietering, Augenoptikerin *Veranstalter und Anmeldung:* vhs Freiburg, info@vhs-freiburg.de, www.vhs-freiburg.de	**vhs im Colombi-Eck** Roter Raum Friedrichstr. 52, 79098 Freiburg Linie 5 – Fahnenbergplatz	25 € Anmeldung erforderlich

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
Dienstag, 16.11., 18-22 Uhr	**Playdate Freiburg – Spielen verbindet!** Für alle Erwachsenen, die Lust auf Begegnung, Spaß und gemeinsames Ausprobieren haben - egal, ob sie erfahrene Spieler*innen sind oder nicht. *Kooperation: und Infos* Spieletreffs Freiburg, Freispiel Freiburg, Stadt Freiburg, Freiburger Bierle / machen www.spieletreff-freiburg.de/playdate/	**Markthalle Freiburg** Grünwälderstraße 4, 79098 Freiburg Linien 1, 2, 3, 4 – Bertoldsbrunnen	ohne Anmeldung kostenfrei
Freitag, 16.11., 19 Uhr	**Lesung mit Laura Wazquez „Die Stärke“** *Veranstalter und Kontakt:* Centre Culturel Français Freiburg e.V., Kornhaus, Münsterplatz 11, 79098 Freiburg info@ccf-fr.de, Tel. 207390, www.ccf-fr.de	**Centre Culturel Français Freiburg e.V.** Kornhaus, Münsterplatz 11 79098 Freiburg Linien 1, 2, 3 und 4 – Bertoldsbrunnen Linie 5 – Europaplatz	Anmeldung per Mail: kultur@ccf-fr.de Eintritt: 11 € / ermäßigt 9 €
Mittwoch, 18.11., 15-17 Uhr	**Seniorengottesdienst mit Krankensalbung** mit anschließendem Beisammensein bei Kaffee und Kuchen *Veranstalter:* Römisch-katholische Kirchengemeinde Freiburg i. Brsg., Kirchenbüro Freiburg Mitte, Herrenstraße 36, Tel. 0151 42074660, sr.angelina@kath-freiburg-mitte.de	**Seminarkirche und Collegium Borromaeum** Schoferstraße 1, 79098 Freiburg Linie 1 – Oberlinden	kostenfrei ohne Anmeldung
Mittwoch, 18.11., 18-20 Uhr	*Monatliche Online-Vortragsreihe „Mit Demenz leben“* **Notfallsituationen bei Menschen mit Demenz – Vorbeugen, erkennen und richtig reagieren** *Referentin:* Bettina Scheu, Dipl.-Sozialpädagogin (BA), Rettungssanitäterin, Wohnberatung, DRK-Kreisverband Stuttgart e.V. *Veranstalter und Anmeldung:* Alzheimer Gesellschaft BW in Kooperation mit der Fachberatung Demenz der Evangelischen Gesellschaft Stuttgart, Tel. 0711/24 84 9674, www.alzheimer-bw.de	**Online** Zugangsdaten werden nach Anmeldung zugesendet	Anmeldung erforderlich kostenfrei

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
Donnerstag, 19.11. bis Mittwoch, 25.11.	**Französische Filmwoche** – eine Initiative des Institut Français Deutschland und UniFrance – zeigt in Zusammenarbeit mit dem Centre Culturel Français Freiburg Vorpremieren von aufregenden neuen Filmen des französischen und frankophonen Kinos - natürlich im französischen Original mit deutschen Untertiteln. *Veranstalter und Kontakt:* Friedrichsbau Lichtspiele, UniFrance und Centre Culturel Français Freiburg e.V., info@ccf-fr.de, Tel. 207390, www.ccf-fr.de	**Friedrichsbau Lichtspiele** Kaiser-Joseph-Str. 268-270 79098 Freiburg	Tickets: online und an der Kasse, www.friedrichsbau-kino.de
Donnerstag, 19.11., 10-12 Uhr	*Informationsveranstaltung* **Vortrag über das Hausnotrufsystem als Hilfestellung zu Hause** *Referent:* Jürgen Friedrich, Hausnotruf Freiburg *Veranstalter und Kontakt:* Caritasverband Freiburg-Stadt e.V. Begegnungszentrum Freytagstraße, Tel. 79033500, seniorenwohnanlage-freytagstrasse@caritas-freiburg.de	**Begegnungszentrum Freytagstraße** Freytagstraße 6, 79114 Freiburg Linie 1 – Betzenhauser Torplatz	kostenfrei ohne Anmeldung
Donnerstag, 19.11., 16.30 Uhr	**Bestattungsvorsorgevertrag** *Referent *in:* Mitarbeitende des Eigenbetriebs Freiburger Friedhöfe, Bestattungsdienst *Veranstalter:* Betreuungsbehörde (Amt für Soziales, Stadt Freiburg) in Kooperation mit dem Betreuungsverein des SKM Freiburg und dem Betreuungsverein der Diakonie Freiburg	**Amt für Soziales** Großer Sitzungssaal (2. OG) Rathaus im Stühlinger (Bestandsbau) Fehrenbachallee 12, 79106 Freiburg Linie 1, 2, 3, 4 – Rathaus im Stühlinger	kostenfrei ohne Anmeldung

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
Freitag, 20.11., 15-17 Uhr	**Schwatz am Schwätzbänkle** mit Kaffee, Kuchen und netten Gesprächen. Bei Regen oder Hagel verlegen wir das Treffen in das Begegnungszentrum Freytagstraße. In der kalten Jahreszeit stehen Sitzkissen und Decken zur Verfügung. *Veranstalter und Kontakt:* Caritasverband Freiburg-Stadt e.V. Stadtteiltreff Betzenhausen-Bischofslinde, Tel. 89758315, stadtteiltreff-bb@caritas-freiburg.de	**Am Schwätzbänkle im Fußweg zur Tränkestraße** (hinter der Seniorenwohnanlage Freytagstraße) Linie 1 – Betzenhauser Torplatz	kostenfrei ohne Anmeldung
Samstag, 21.11., 11-15 Uhr	**Kurs „Letzte Hilfe“ - Umsorgen von schwer erkrankten und sterbenden Menschen am Lebensende** *Referentinnen:* Miriam Prill, Hospiz Freiburg und Stefan Strnad, Palliativnetz Freiburg *Veranstalter und Anmeldung bis 16.11.:* Begegnungszentrum Kreuzsteinäcker, Tel. 2108550, lau.e@sv-fr.de	**Begegnungszentrum Kreuzsteinäcker** Heinrich-Heine-Str. 10, 79117 Freiburg Linie 1 – Laßbergstraße	20 € für Besucher*innen / 10 € für Bewohner*innen der Wohnanlage Anmeldung erforderlich
Samstag, 21.11., 19-21 Uhr	**Beobachtung des Sternhimmels – visuell und astrofotografisch** *Veranstalter und Anmeldung:* vhs Freiburg, Tel. 3689510, info@vhs-freiburg.de, www.vhs-freiburg.de	**vhs im Schwarzen Kloster** Rotteckring 12, 79098 Freiburg Linie 1, 2, 3, 4, 5 – Stadttheater	12 € Anmeldung erforderlich
Samstag, 21.11., 19.30 Uhr	**"Weltklassik einmal anders - Hommage an Ludovico Einaudi: Hören. Träumen. Atmen!"** mit Diana Sahakyan am Klavier *Veranstalter:* Augustinum Seniorenresidenz	**Augustinum Seniorenresidenz** Weierweg 10, 79111 Freiburg Linie 4 – Innsbrucker Straße	30 € / 25 € / 15 € ohne Anmeldung

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
Sonntag, 22.11., 9-17 Uhr	**Bob-Ross-Workshop – Landschaftsmalerei** **Motiv: „Forest Edge“** *Veranstalter und Anmeldung:* vhs Freiburg, Tel. 3689510, info@vhs-freiburg.de, www.vhs-freiburg.de	**vhs im Schwarzen Kloster** Rotteckring 12, 79098 Freiburg Linie 1, 2, 3, 4, 5 – Stadttheater	149 € Anmeldung erforderlich
Sonntag, 22.11., 17 Uhr	**Konzert: Vocal Jazz und Pop** mit dem Jazzchor Vocalise unter der Leitung von Stefan Rheidt *Veranstalter und Kontakt:* Wohnstift Freiburg GmbH, Christiane Albiez, christiane.albiez@wohnstift-freiburg.de, Tel. 3685155, www.wohnstift-freiburg.de	**Wohnstift Freiburg** Rabenkopfstr. 2, 79102 Freiburg Linie 1 – Musikhochschule	kostenfrei ohne Anmeldung
Montag, 23.11., 10-11 Uhr	*Offene Kreativwerkstatt, versch. Materialien zur Verfügung* **Farben-FROH-zusammen und gemeinsam werkeln** *Veranstalter und Kontakt:* Caritasverband Freiburg-Stadt e.V. Begegnungszentrum Freytagstraße, Tel. 79033500, seniorenwohnanalage-freytagstrasse@caritas-freiburg.de	**Begegnungszentrum Freytagstraße** Freytagstraße 6, 79114 Freiburg Linie 1 – Betzenhauser Torplatz	kostenfrei mit Anmeldung
Montag, 23.11., 15.15 Uhr	**Frieden in Zeiten des Krieges.** Überlegungen zu Kants Schrift „Zum ewigen Frieden“ Vortrag von Prof. Dr. Hans-Helmuth Gander, Freiburg *Veranstalter:* Akademie der Älteren Generation Freiburg, www.akademie-aeltere-generation-freiburg.de	**Augustinum Seniorenresidenz** Weierweg 10, 79111 Freiburg Linie 4 – Innsbrucker Straße	Kostenbeteiligung 5 € ohne Anmeldung

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
Dienstag, 24.11., 10-12 Uhr	*Informationsveranstaltung für Menschen ab 65 Jahren* **Im Alter sicher mobil bleiben** Die Teilnehmenden erhalten praxisnahe Tipps, wie sie im Alter möglichst lange sicher mobil und unabhängig bleiben können. Im Mittelpunkt stehen typische Gefahrensituationen im Straßenverkehr, alte und neue Verkehrsregeln sowie die Auseinandersetzung mit der eigenen Leistungsfähigkeit. *Veranstalter:* ADAC in Kooperation mit dem Deutscher Verkehrssicherheitsrat (DVR) *Infos und Anmeldung:* Tel. 3688-232, adac-verkehr@sba.adac.de	**ADAC Haus** Am Predigertor 1, 79098 Freiburg Linie 1, 2, 3, 4, 5 – Stadttheater Linie 5 – Fahnenbergplatz	Anmeldung erforderlich
Dienstag, 24.11., 17-18.30 Uhr	**Demenz – kann Ernährung unsere Gehirngesundheit unterstützen?** In diesem Vortrag geht es darum, wie wichtige Nährstoffe unser Gehirn versorgen, welche Lebensmittel besonders interessant sind und wie ausgewogene Ernährung Gesundheit und Wohlbefinden beeinflussen kann. Aktuelle Erkenntnisse und praktische Alltagstipps zeigen, was sich durch Ernährung tatsächlich bewirken lässt – auch mit Blick auf gesundes Altern. *Referentin:* Sonja Denner, Leitung "Forum ernähren, bewegen, bilden" vom Landratsamt Breisgau-Hochschwarzwald *Veranstalter:* Netzwerk Demenz Freiburg	**Amt für Soziales** Großer Sitzungssaal (2. OG) Rathaus im Stühlinger (Bestandsbau) Fehrenbachallee 12, 79106 Freiburg Linie 1, 2, 3, 4 – Rathaus im Stühlinger	kostenfrei ohne Anmeldung

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
Mittwoch, 25.11., 19-21 Uhr	*Vortrag* **Lebensraum Garten: Mit naturnaher Gestaltung und Artenvielfalt fördern** *Veranstalter und Anmeldung:* vhs Freiburg, Tel. 3689510, info@vhs-freiburg.de, www.vhs-freiburg.de	**vhs im Schwarzen Kloster** Rotteckring 12, 79098 Freiburg Linie 1, 2, 3, 4, 5 – Stadttheater	kostenfrei Anmeldung erforderlich
Mittwoch, 25.11., 20 Uhr	**Afterwork Jazz** mit der Kilian Heitzler Big Band *Veranstalter:* Augustinum Seniorenresidenz	**Augustinum Seniorenresidenz** Weierweg 10, 79111 Freiburg Linie 4 – Innsbrucker Straße	Spende erbeten ohne Anmeldung
Donnerstag, 26.11., 10-11.30 Uhr	**Trauer-Frühstück** Begegnung für trauernde Menschen ab 75 Jahren *Veranstalter*: Hospizgruppe Freiburg e.V. *Kontakt:* www.hospizgruppe-freiburg.de, Tel. 88 149 88, hospizgruppe@hospizgruppe-freiburg.de	**Hospizgruppe Freiburg e.V.** Raum Sternwald Türkenlouisstr. 22, 79102 Freiburg Linie 2 – Lorettostraße S1/10/11 – Bahnhof Wiehre	Kostenbeitrag 5€ ohne Anmeldung
Mittwoch, 27.11., 14-17 Uhr	**Adventsmarkt im Augustinum** *Veranstalter:* Augustinum Seniorenresidenz	**Augustinum Seniorenresidenz** Weierweg 10, 79111 Freiburg Linie 4 – Innsbrucker Straße	kostenfrei ohne Anmeldung
Freitag, 27.11., 19.30 Uhr	**Internationale Musikkneipe** Vielfältiges Live-Programm von Pop, Jazz, Klassik bis Folk mit Solisten, Instrumental- und Vokalgruppen; anschließend je nach Stimmung häufig "Open Session" der Musiker*innen, in die sich Überraschungsgäste gerne einbringen können. *Veranstalter:* Mehrgenerationenhaus EBW, Tel. 4907840, info.mgh@kath-freiburg-suedwest.de www.mehrgenerationenhaus-ebw-freiburg.de	**Mehrgenerationenhaus EBW** Sulzburger Str. 18, 79114 Freiburg Linie 5 – Krozinger Straße Linie 3 – Rohrgraben	auf Spendenbasis ohne Anmeldung

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
Samstag, 28.11., 14-16 Uhr	**Liebeszeichen im Freiburger Münster: Auf den Spuren der Liebe im und rund um das Freiburger Münster (Führung)** *Veranstalter und Anmeldung:* vhs Freiburg, Tel. 3689510, info@vhs-freiburg.de, www.vhs-freiburg.de	**Treffpunkt: Münsterladen** Herrenstraße 30, 79098 Freiburg Linie 1, 2, 3, 4 – Bertoldsbrunnen	14 € Anmeldung erforderlich
Samstag, 28.11., 14-16.30 Uhr	*Für trauernde Menschen* **Yoga in Zeiten der Trauer** unabhängig von Yoga-Vorerfahrung und Alter sind alle Trauernden herzlich eingeladen *Veranstalter*: Hospizgruppe Freiburg e.V. in Zusammenarbeit mit Anna Martensen, Leitung Hatha-Yoga *Kontakt:* Anna Tonzer, Tel. 88 149 88, hospizgruppe@hospizgruppe-freiburg.de www.hospizgruppe-freiburg.de	**Hospizgruppe Freiburg e.V.** Türkenlouisstr. 22, 79102 Freiburg Linie 2 – Lorettostraße S1/10/11 – Bahnhof Wiehre	10 € pro Termin Anmeldung erforderlich
Samstag, 28.11., 15 Uhr	**Adventskonzert mit der Musikschule Freiburg** *Informationen und Kontakt:* Begegnungsstätte Altstadt im Evangelischen Stift, Frau Bichnigauri / Frau Mihm, Tel. 31913118, begegnungsstaette@stift-freiburg.de	**Begegnungsstätte Altstadt im Evangelischen Stift** Cafeteria Hermannstr. 14, 79098 Freiburg Linie 3, 5 – Europaplatz	kostenfrei, Verzehr auf Spendenbasis ohne Anmeldung
Samstag, 28.11., 19.30 Uhr	**Theater 79 – Komödie im Dunkeln** *Veranstalter:* Mehrgenerationenhaus EBW, Tel. 4907840, info.mgh@kath-freiburg-suedwest.de www.mehrgenerationenhaus-ebw-freiburg.de	**Mehrgenerationenhaus EBW** Sulzburger Str. 18, 79114 Freiburg Linie 5 – Krozinger Straße Linie 3 – Rohrgraben	ohne Anmeldung

Dezember			
Termin	**Thema, Referent*in**	**Veranstaltungsort**	**Anmeldung und Kosten**
Dienstag, 01.12., 14-16 Uhr	**Mitmachtraining "Trau dir's zu – Du schaffst es!"** GRIPS-Hirnleistungstraining für Menschen jeden Alters zur Gesundheitsprophylaxe oder bei (leichter) Demenz *Leitung:* Ralf Jogerst, GRIPS Hirnleistungstraining *Anmeldung:* grips@sv-fr.de, Tel. 61290648	**Begegnungszentrum der Wohnanlage Kreuzsteinäcker** Heinrich-Heine-Str. 10, 79117 Freiburg Linie 1 – Laßbergstraße	kostenfrei ohne Anmeldung
Dienstag, 01.12., 15 Uhr	*Katholischer Gottesdienst* **Adventsgottesdienst im Begegnungszentrum mit Pfarrer Joachim Koffler** *Veranstalter und Kontakt:* Caritasverband Freiburg-Stadt e.V. Begegnungszentrum Freytagstraße, Tel. 79033500, seniorenwohnanlage-freytagstrasse@caritas-freiburg.de	**Begegnungszentrum Freytagstraße** Freytagstraße 6, 79114 Freiburg Linie 1 – Betzenhauser Torplatz	mit Anmeldung
Mittwoch, 02.12., 15 Uhr	**Tanztee mit Martin Glönkler** Der beliebte Pianist und Sänger spielt Schlager und Co. zum Mitschunkeln, Tanzen und Träumen *Informationen und Kontakt:* Begegnungsstätte Altstadt im Evangelischen Stift, Frau Bichnigauri / Frau Mihm, Tel. 31913118, begegnungsstaette@stift-freiburg.de	**Begegnungsstätte Altstadt im Evangelischen Stift** Cafeteria Hermannstr. 14, 79098 Freiburg Linie 3, 5 – Europaplatz	kostenfrei, Verzehr auf Spendenbasis ohne Anmeldung

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
Donnerstag, 03.12., 10.30 Uhr	**Vortrag: Vorstellung der Hospizgruppe** *Referentin:* Frau Bargenda *Veranstalter:* BGS im Evangelischen Stift in Kooperation mit der Bürgerschaftsstiftung Soziales Freiburg (www.stiftung-soziales-freiburg.de) *Kontakt:* Begegnungsstätte Altstadt im Evangelischen Stift, Frau Bichnigauri / Frau Mihm, Tel. 31913118, begegnungsstaette@stift-freiburg.de	**Evangelisches Stift** **Begegnungsstätte Altstadt** Cafeteria Hermannstr. 14, 79098 Freiburg Linie 3, 5 – Europaplatz	kostenfrei
Freitag, 04.12., 19.30 Uhr	**Klavierabend mit Katharina Berzon** *Veranstalter:* Augustinum Seniorenresidenz	**Augustinum Seniorenresidenz** Weierweg 10, 79111 Freiburg Linie 4 – Innsbrucker Straße	17 € / 12 € ohne Anmeldung
Samstag, 05.12., 10-16 Uhr	*Tageskurs für Einsteiger*innen* **Stimmlich fit in jedem Alter** *Veranstalter und Anmeldung:* vhs Freiburg, Tel. 3689510, info@vhs-freiburg.de, www.vhs-freiburg.de	**vhs im Schwarzen Kloster** Theatersaal Rotteckring 12, 79098 Freiburg Linie 1, 2, 3, 4, 5 – Stadttheater	kostenfrei Anmeldung erforderlich
Samstag, 05.12., 19.30 Uhr	**Zaubershow** mit Matthias Rauch *Veranstalter:* Augustinum Seniorenresidenz	**Augustinum Seniorenresidenz** Weierweg 10, 79111 Freiburg Linie 4 – Innsbrucker Straße	24 € / 17 € ohne Anmeldung
Sonntag, 06.12., 14.30- 18.30 Uhr	**Adventszauber - Weihnachtsmarkt im Wohnstift** Neben handgefertigten Artikeln gibt es Musik, Zimtwaffeln, Glühwein und weitere winterliche Leckereien. *Veranstalter und Kontakt.* Wohnstift Freiburg GmbH, Christiane Albiez, christiane.albiez@wohnstift-freiburg.de, Tel. 3685155, www.wohnstift-freiburg.de	**Wohnstift Freiburg** Rabenkopfstr. 2, 79102 Freiburg Linie 1 – Musikhochschule	kostenfrei ohne Anmeldung

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
Montag, 07.12., 15.15 Uhr	**„Maria, Mutter Jesu“** Vortrag von Prof. Dr. Magnus Striet, Freiburg *Veranstalter:* Akademie der Älteren Generation Freiburg, www.akademie-aeltere-generation-freiburg.de	**Augustinum Seniorenresidenz** Weierweg 10, 79111 Freiburg Linie 4 – Innsbrucker Straße	Kostenbeteiligung 5 € ohne Anmeldung
Dienstag, 08.12., 15-17 Uhr	**Senior*innen-Treff** **auf dem Weihnachtsmarkt im Colombipark** zum gemütlichen Beisammensein mit Advents-Singen *Veranstaltende:* Lokalverein Innenstadt Freiburg i. Br. e.V., Seniorenbüro mit Pflegestützpunkt, Freiburger Wirtschaft, Touristik und Messe FWTM und Geschwister-Stäb-Stiftung *Kontakt*: Seniorenbüro mit Pflegestützpunkt, Tel. 201-3032, seniorenbuero@freiburg.de	**Colombipark** Rotteckring, 79098 Freiburg Linien 1, 2, 3, 4, 5 – Stadttheater	kostenfrei ohne Anmeldung
Mittwoch, 09.12., 9.30-11 Uhr	**Vortrag zum Thema „Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung“** *Referent:* Andreas Abler *Veranstalter:* SKM Freiburg und Begegnungszentrum Freytagstraße, Tel. 79033500, seniorenwohnanalage-freytagstrasse@caritas-freiburg.de	**Begegnungszentrum Freytagstraße** Freytagstraße 6, 79114 Freiburg Linie 1 – Betzenhauser Torplatz	kostenfrei mit Anmeldung
Mittwoch, 09.12., 15-17 Uhr	**Seniorengottesdienst** mit anschließendem Beisammensein bei Kaffee und Kuchen *Veranstalter:* Römisch-katholische Kirchengemeinde Freiburg i. Brsg., Kirchenbüro Freiburg Mitte, Herrenstraße 36, Tel. 0151 42074660, sr.angelina@kath-freiburg-mitte.de	**Seminarkirche und Collegium Borromaeum** Schoferstraße 1, 79098 Freiburg Linie 1 – Oberlinden	kostenfrei ohne Anmeldung

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
Donnerstag, 10.12., 18 Uhr	**Burgunder Singers - Herdermer Tradition** Stimmungsvoller Abend mit den Burgunder Singers ein: Anja Bitter (Sopran), Ursula Eittinger (Alt), Christoph Wittmann (Tenor), Wolfgang Newerla (Bass). Vorweihnachtliche Lieder und Sätze wechseln mit Texten und gemeinsamem Singen ab. Für Getränke und kleine Köstlichkeiten ist gesorgt. *Veranstalter und Kontakt:* Kath. Pfarrgemeinde St. Urban, gemeindeteam@st-urban-freiburg.de	**Gemeindesaal St. Urban** Hauptstraße 42a, 79104 Freiburg Linie 27 – Herdern Kirche Linie 3 – Hauptstraße	Spende erwünscht ohne Anmeldung
Freitag, 11.12., 15-17 Uhr	**Schwatz am Schwätzbänkle** mit Kaffee, Kuchen und netten Gesprächen. Bei Regen oder Hagel verlegen wir das Treffen in das Begegnungszentrum Freytagstraße. In der kalten Jahreszeit stehen Sitzkissen und Decken zur Verfügung. *Veranstalter und Kontakt:* Caritasverband Freiburg-Stadt e.V. Stadtteiltreff Betzenhausen-Bischofslinde, Tel. 89758315, stadtteiltreff-bb@caritas-freiburg.de	**Am Schwätzbänkle im Fußweg zur Tränkestraße** (hinter der Seniorenwohnanlage Freytagstraße) Linie 1 – Betzenhauser Torplatz	kostenfrei ohne Anmeldung
Samstag, 12.12., 14-16.30 Uhr	**Yoga in Zeiten der Trauer** unabhängig von Yoga-Vorerfahrung und Alter sind alle Trauernden herzlich eingeladen *Veranstalter*: Hospizgruppe Freiburg e.V. in Zusammenarbeit mit Anna Martensen, Leitung Hatha-Yoga *Kontakt:* Anna Tonzer, Tel. 8814988, hospizgruppe@hospizgruppe-freiburg.de www.hospizgruppe-freiburg.de	**Hospizgruppe Freiburg e.V.** Türkenlouisstr. 22, 79102 Freiburg Linie 2 – Lorettostraße S1/10/11 – Bahnhof Wiehre	10 € pro Termin Anmeldung erforderlich

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
Samstag, 12.12., 17 Uhr	**Konzert** mit dem Gitarristen, Musikforscher und Komponisten Daniel Galindo *Veranstalter und Kontakt.* Wohnstift Freiburg GmbH, www.wohnstift-freiburg.de	**Wohnstift Freiburg** Rabenkopfstr. 2, 79102 Freiburg Linie 1 – Musikhochschule	kostenfrei ohne Anmeldung
Sonntag, 13.12., 15.30- 16.30 Uhr	**Weihnachtliche Musik im Laubenhof** mit Vera Weis und Elisabeth Bonneau am Klavier *Veranstalter*: Begegnungszentrum Laubenhof, Tel. 69687822, muthny.e@sv-fr.de	**Begegnungszentrum Laubenhof** Weismannstraße 3, 79117 Freiburg Linie 1 – Hasemannstraße	kostenfrei, Spenden willkommen
Montag, 14.12., 16 Uhr	**„Von Bethlehem bis White Christmas.** Zur Biographie des Weihnachtsfests“, Lichtbildvortrag, Prof. Dr. Werner Mezger *Veranstalter:* Augustinum Seniorenresidenz	**Augustinum Seniorenresidenz** Weierweg 10, 79111 Freiburg Linie 4 – Innsbrucker Straße	15 € / 10 € ohne Anmeldung
Donnerstag, 17.12., 19.30 Uhr	**„24 Stunden aus dem Leben einer Frau“** von Stefan Zweig Solotheaterstück von Anette Daugardt *Veranstalter:* Augustinum Seniorenresidenz	**Augustinum Seniorenresidenz** Weierweg 10, 79111 Freiburg Linie 4 – Innsbrucker Straße	22 € / 17 € ohne Anmeldung
Sonntag, 20.12., 17.30 Uhr	**Konzert – (Marimba und Xylophon)** mit dem Mallet Duo um Piotr Schiller *Veranstalter:* Wohnstift Freiburg, www.wohnstift-freiburg.de	**Wohnstift Freiburg** Rabenkopfstr. 2, 79102 Freiburg Linie 1 – Musikhochschule	kostenfrei ohne Anmeldung

2. Regelmäßige Gesprächskreise, offene Sprechstunden, Einzelberatungsangebote, Selbsthilfe- und Angehörigengruppen			
Termin	**Thema, Referent*in**	**Veranstaltungsort**	**Anmeldung und Kosten**
montags und donnerstags, 10-12 Uhr	**Offene Sprechstunde und Info-Telefon** Rat und Informationen zum Älterwerden *Veranstalter:* Stadtseniorenrat Freiburg e.V. *Kontakt:* Tel. 201-3070 (montags und donnerstags, 10-12 Uhr oder Anrufbeantworter), info@ssr-freiburg.de www.freiburg.de/stadtseniorenrat	**Stadtseniorenrat Freiburg e.V.** Schusterstraße 19, 79098 Freiburg Linien 1, 2, 3 und 4 – Bertoldsbrunnen	kostenfrei
montags (ab 05.10., i.d.R. wöchentlich; Reihe mit 11 Terminen), 17-18 Uhr	**Kurz und kompakt: Web-Talk Angehörige betreuen oder pflegen** (Seminarnummer: ON-HPPF106-26**) Die Web-Talk-Reihe bietet Informationen und Orientierung zu folgenden Themen: Beratungs- und Entlastungsangebote, Finanzierung der Pflege, Wohnformen, Demenz, Vorsorge durch Vollmacht und Patientenverfügung, aktive Selbstfürsorge. Bei allen Terminen ist Zeit, um zum Thema des Web-Talks Fragen zu stellen. *Veranstalter und Kontakt:* Unfallkasse BW - Akademie, www.ukbw.de, Tel. 0711/ 9321-0	**Online** www.ukbw.de, Menüpfad: Akademie/ Onlineseminare/ Pflegende Angehörige	Anmeldung online kostenfrei
jeden 1. Montag im Monat, 18-20 Uhr (Termine auf der Website)	**Trauergruppe: Der 1. Montag** Für Trauernde, die einen lieben Menschen verloren haben. *Veranstalter*: Hospizgruppe Freiburg e.V., www.hospizgruppe-freiburg.de *Vorgespräch und Anmeldung:* Frau Bargenda/Frau Tonzer, Tel. 88 149 88; hospizgruppe@hospizgruppe-freiburg.de	**Hospizgruppe Freiburg e.V.** Türkenlouisstr. 22, 79102 Freiburg Linie 2 – Lorettostraße S1/10/11 – Bahnhof Wiehre	5 € / Treffen Anmeldung und Vorgespräch erforderlich

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
4 Termine dienstags (ab 24.11.), 18.15- 20.45 Uhr	**Bedienung eines Android-Smartphones** *Veranstalter und Anmeldung:* vhs Freiburg, Tel. 3689510, info@vhs-freiburg.de, www.vhs-freiburg.de	**vhs im Schwarzen Kloster** Rotteckring 12, 79098 Freiburg Linie 1, 2, 3, 4, 5 – Stadttheater	110 € Anmeldung erforderlich
Landwasser: dienstags, 15-17 Uhr **und** Brühl: mittwochs 10-13 Uhr	**Behördenlots*innen** Ehrenamtliche unterstützen Ratsuchende bei der Kommunikation mit Ämtern und Behörden und bieten ganze konkrete Hilfe beim Ausfüllen von Anträgen sowie dem Verstehen und Erstellen von Briefen an. *Veranstalter:* DRK Kreisverband FR in Zusammenarbeit mit der Anerkennungsberatung *Kontakt:* Laura Rodríguez Alonso (Behördenlotsin), Tel. 0170 / 77 96 162	**Landwasser:** im Einkaufszentrum gegenüber kath. Kirche, Auwaldstraße 92, 79110 Freiburg Linie 1 – Diakonie-Krankenhaus **Brühl:** im Stadtteiltreff Tennenbacher Straße 36, 79106 Freiburg Linie 3 – Tennenbacher Straße	kostenfrei ohne Anmeldung
mittwochs, 10-12 Uhr	**Formularhilfe für ältere Menschen** **Schwerpunkt Innenstadt Freiburg** Ehrenamtliche Unterstützung bei Formularen aller Art: Beantragung Pflegegrad, Wohngeld, Grundsicherung, Befreiung Medikamentenkosten, Versicherungen. Hausbesuche möglich! *Kontakt Formularhilfe:* 0163/8663013 (nur mittwochs, 10-12 Uhr), FR-Formularhilfe@web.de *Ansprechperson und Kontakt:* Fritz Ritzmann, Tel. 0151/22565370, fritz.ritzmann@deutscher-orden.de	In den Räumen des **Stadtseniorenrats Freiburg e.V.** Schusterstraße 19, 79098 Freiburg Linien 1, 2, 3 und 4 – Bertoldsbrunnen	kostenfrei mit und ohne Anmeldung möglich

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
Mittwochs (21.10., 25.11.), 12.45-14.45 Uhr donnerstags (08.10., 05.11., 17.12.), 15.15-17 Uhr	**Digital-Sprechstunde** Fragen zu Smartphone, Tablet oder Laptop? Ob WhatsApp, E-Mails oder das Speichern von Fotos – Ehrenamtliche beantworten Fragen *Mittwochs beim Mittagstisch und donnerstags im Café* *Veranstalter:* Mehrgenerationenhaus EBW, Tel. 4907840, info.mgh@kath-freiburg-suedwest.de, www.mehrgenerationenhaus-ebw-freiburg.de	**Mehrgenerationenhaus EBW** Sulzburger Str. 18, 79114 Freiburg Linie 5 – Krozinger Straße Linie 3 – Rohrgraben	kostenfrei ohne Anmeldung
Ungerade Monate: mittwochs (18.11.), 14.15-15:45 Uhr Gerade Monate: dienstags (20.10., 15.12.), 17-18.30 Uhr	*Stammtisch* **Moderiertes Gesprächsangebot für Menschen in Pflegesituationen –** Kontakt und Austausch von pflegenden und betreuenden Personen. *Organisation:* Netzwerk pflegeBegleitung Freiburg in Kooperation mit dem Heinrich-Hansjakob-Haus *Kontakt:* Waltraud Keller, Tel. 290 93 12, pflegeBegleitung@t-online.de	**Heinrich-Hansjakob-Haus** **Konferenzraum**, EG links Talstr. 29, 79102 Freiburg Linie 1 – Schwabentorbrücke Linien 2 und 4 – Johanneskirche	kostenfrei ohne Anmeldung
jeden 1. Mittwoch im Monat (07.10., 04.11., 02.12.), 14-15.30 Uhr	**Offene Sprechstunde für pflegende und betreuende An- und Zugehörige** – Die offene Sprechstunde ist eine Möglichkeit zum Einzelgespräch für Menschen, die einen anderen nahestehenden Menschen pflegen oder unterstützen. *Information und Kontakt:* Netzwerk pflegeBegleitung Geli Drewniok, Tel. 55 28 87, geli.drewniok@gmx.de	**Heinrich-Hansjakob-Haus** Konferenzraum (EG, Flur links) Talstr. 29, 79102 Freiburg Linie 1 – Schwabentorbrücke Linien 2 und 4 – Johanneskirche	kostenfrei telefonische Anmeldung erwünscht

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
mittwochs, 15-18 Uhr	**Schreibstube** Ehrenamtliche unterstützen Ratsuchende bei der Kommunikation mit Ämtern und Behörden und bieten ganze konkrete Hilfe beim Ausfüllen von Anträgen sowie dem Verstehen und Erstellen von Briefen an. *Veranstalter:* DRK Kreisverband FR in Zusammenarbeit mit der Anerkennungsberatung *Kontakt:* Katharina Seitz, Tel. 20 57 41 286 info@schreibstube-freiburg.de	**Stühlinger Gewerbehof** Eingang im Innenhof Ferdinand-Weiß-Str. 9a, 79106 Freiburg Linien 1, 2, 3 und 4 – Eschholzstraße Linie 14 – Ferdinand-Weiß-Straße	kostenfrei ohne Anmeldung
1. und 3. Mittwoch im Monat, 16-18 Uhr	**Digitalcafé** mit Monika Rotzinger und Stefan Seyl *Veranstalter:* Quartierstreff Bauverein Breisgau e.V. *Kontakt und Informationen:* Frau Wiesen (Sprechstundenzeiten: dienstags und donnerstags 9-11 Uhr), Tel. 51044186, qu46@quartierstreff.de, www.quartierstreff.de	**Quartierstreff 46** Zähringer Straße 46, 79108 Freiburg Linie 3 – Tullastraße	kostenfrei, Spenden erwünscht
alle 2 Monate am einem Mittwoch (18.11.), 16-17.30 Uhr	**Trauer im Café** Abschiedssituationen sind vielfältig und fordern uns. Offenes Angebot für Menschen, die ihrer Trauer Raum geben möchten und Austausch mit anderen suchen. *Veranstalter*: c-punkt Münsterforum zusammen mit der Hospizgruppe Freiburg e.V. *Kontakt*: hospizgruppe@hospizgruppe-freiburg.de www.hospizgruppe-freiburg.de	**Café Inklusiv** **c-punkt Münsterforum** Herrenstr. 33, 79098 Freiburg Linien 3 und 5, 27 – Europaplatz	kostenfrei ohne Anmeldung

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
bitte anrufen und Termin vereinbaren	**„Enkelsprechstunde“** – Unterstützung im Umgang mit Smartphone, Tablet und Co. mit Studierenden aus dem intergenerativen Wohnen des Evangelischen Stift **Bitte beachten: die Enkelsprechstunde macht Semesterpause vom 20.07. bis ca. Mitte Oktober!** Wer in der Zwischenzeit Unterstützung bei Smartphone und Co. braucht, kann mit dem Mobilen Freiburger Altenservice (MoFa) einen Termin vereinbaren: Tel. 31913147 *Rückfragen und Anmeldung an:* Begegnungsstätte Altstadt im Evangelischen Stift, Frau Bichnigauri / Frau Mihm, Tel. 31913118, begegnungsstaette@stift-freiburg.de	**Evangelisches Stift** **Begegnungsstätte Altstadt** Cafeteria Hermannstr. 14, 79098 Freiburg Linien 3 und 5 – Europaplatz	kostenfrei Anmeldung erforderlich
am 2. Donnerstag im Monat (08.10., 12.11., 10.12., 14.01.), 16-18 Uhr	**Lebensspuren – Offener Gesprächskreis für Trauernde** für alle, die einen nahestehenden Menschen durch Tod verloren haben und um ihn trauern, ökumenisches Angebot *Veranstalter:* Kath. Seelsorgeeinheit Freiburg-Nordwest in Zusammenarbeit mit der Matthäusgemeinde *Ansprechpartnerin:* Anja Berkmann, Tel. 80 71 30, anja.berkmann@kath-freiburg.de, www.kath-freiburg.de	Offenes Wohnzimmer der Gemeinde St. Albert, **Gemeindezentrum St. Albert** Sundgauallee 9, 79114 Freiburg Linie 1 – Am Bischofskreuz	kostenfrei ohne Anmeldung
am 2. Samstag im Monat Wanderdauer ca. 3h, Start vormittags	**Aufbruch – Gemeinsam (neue) Wege gehen** Dreistündige Wanderung von einem*einer Wanderleiter*in und erfahrenen Mitarbeitenden der Hospizgruppe begleitet. *Veranstalter*: Hospizgruppe Freiburg e.V., in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Alpenverein, Sektion Freiburg *Kontakt:* Kornelia Reuber, Tel. 88 149 88, hospizgruppe@hospizgruppe-freiburg.de www.hospizgruppe-freiburg.de	**Treffpunkt siehe Homepage** Bitte beachten: durch aktuelle Änderungen (Wetter/öffentliche Verkehrsmittel) kann sich das Wanderziel anpassen. Deshalb kommen Sie bitte immer zum angegebenen Treffpunkt.	kostenfrei Anmeldung erforderlich bis freitags 12 Uhr

3. Regelmäßige Freizeit- und Begegnungsangebote			
Termin	**Thema, Referent*in**	**Veranstaltungsort**	**Anmeldung und Kosten**
nach individueller Termin-vereinbarung (bis Oktober)	**Rikscha-Ausfahrten mit älteren Menschen mit Mobilitätseinschränkungen** *Veranstalter:* Bike Bridge e.V., Radeln ohne Alter – Freiburg *Ansprechpartner:* Gregor Falter, Tel. 0176/85139542 , E-Mail: radelnohnealter@bikebridge.org https://bikebridge.org/radeln-ohne-alter/	**Wunschfahrten:** individuell vereinbarter Treffpunkt bzw. Abholung	kostenfrei Informationen zur Terminvereinbarung per Mail oder Telefon
2x im Monat montags (05.10., 19.10., 02.11., 16.11., 30.11., 14.12.) 10.30 Uhr im Katharinenstift **oder** 12 Uhr am Junghof	**Bauernhofbesuche: Junghof Kappel e.V.** Gemeinsamer Mittagstisch, Menschen und Tieren begegnen, intergenerativ. *Kontakt:* Tel. 0151/22565370, fritz.ritzmann@deutscher-orden.de *Kooperationsprojekt von:* Stadtteilprojekt Katharinenstift und Junghof Kappel e.V. (junghof-kappel@gmx.de)	**Stadtteilprojekt Katharinenstift** Katharinenstift Freiburg: Leopoldring 13, 79098 Freiburg Linie 3, 5 – Europaplatz **oder** **Junghof Kappel e.V.** Großtalstrasse 101, 79117 Freiburg Linie 17 – Freiburg Junghof	mit Anmeldung gegen Spende
montags bis freitags, 15-17 Uhr	**Café im Mehrgenerationenhaus** Sich treffen - mit Freunden, Bekannten, Nachbarn oder einfach eine Auszeit im Alltag nehmen. *Veranstalter:* Mehrgenerationenhaus EBW, Tel. 4907840, info.mgh@kath-freiburg-suedwest.de, www.mehrgenerationenhaus-ebw-freiburg.de	**Mehrgenerationenhaus EBW** Sulzburger Str. 18, 79114 Freiburg Linie 5 – Krozinger Straße Linie 3 – Rohrgraben	persönliche Verzehrkosten

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
montags (12./26.10., 09./23.11., 07./14.12., 11.01.), 9.30- 11.30 Uhr	**Montagsclub** Veranstaltung für Menschen ab 60 Jahren, Menschen mit psychischen und/oder physischen Beeinträchtigungen Programm: Begegnung, Kaffee, Thema, Spiele, Ausflüge *Referentin:* Beate Breiholz *Veranstalter und Kontakt:* Diakonieverein Freiburg Südwest e.V., Tel. 0157-73783708, breiholz@diakonie-suedwest.de	**Kinder- und Jugendzentrum Weingarten** Buggingerstr. 42, 79114 Freiburg Linie 3 – Buggingerstraße	kostenlos Fahrdienst mit Voranmeldung
montags, ab 14.30 Uhr	**Offener Spielenachmittag / Offene Gesprächsrunde** Selbstorganisierter Treff geselliger älterer Menschen *Veranstalter:* Begegnungsstätte St. Laurentiushaus www.stlaurentiushaus.de/begegnungsstaette	**Begegnungsstätte St. Laurentiushaus** im Kaffeestüble Carl-Kistner-Str. 57, 79115 Freiburg Linie 5 – Haslach Bad	ohne Anmeldung kostenfrei
montags und mittwochs, 14.30- 16.30 Uhr	**Kaffee-Treff** in der Cafeteria Haus Schloßberg Gelegenheit zum Plaudern, Spielen und Beisammensein bei Kaffee und Kuchen, Tee und kalten Getränken. • Montags: Spieletreff • Mittwochs: Offener Treff **Wegen Urlaub bleibt die Cafeteria am 5.10., 28.12. und 30.12., geschlossen!** *Rückfragen an:* Begegnungsstätte Altstadt im Evangelischen Stift, Frau Bichnigauri / Frau Mihm, Tel. 31913118, begegnungsstaette@stift-freiburg.de	**Evangelisches Stift** Begegnungsstätte Altstadt, Cafeteria Hermannstr. 14, 79098 Freiburg Linien 3 und 5 – Europaplatz	kostenfrei Verzehr auf Spendenbasis
jeden 3. Montag im Monat, 14:30- 17:30 Uhr	**Café Sahnehäubchen –** der gemütliche Treff bei Kaffee und Kuchen im Qu33 *Veranstalter*: Quartierstreff Bauverein Breisgau e.V. www.quartierstreff.de	**Quartierstreff 33,** Wannerstraße 33, 79106 Freiburg Linien 1, 2, 3 und 4 – Rathaus im Stühlinger oder Eschholzstraße	ohne Anmeldung

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
montags, 15:30-17 Uhr (Einzeltermine siehe Aushang oder zu erfragen)	**Singkreis im Quartierstreff 46** mit Susanne Dröge *Veranstalter und Anmeldung:* Quartierstreff 46 Bauverein Breisgau e.V, Frau Wiesen (Sprechstundenzeiten: dienstags und donnerstags 9-11 Uhr), Tel. 51044186, E-Mail: qu46@quartierstreff.de, www.quartierstreff.de *Kontakt Fr. Dröge:* E-Mail: susanne9.droege@gmx.de	**Quartierstreff 46** Zähringer Straße 46, 79108 Freiburg Linie 3 – Tullastraße	2 € pro Termin für Nicht-Mitglieder Anmeldung erforderlich
montags, 16-18 Uhr	**Skat und/oder Doppelkopf spielen** Spielfreude in der Schmökerstube, Alter 10-100 *Veranstalter:* Quartiersarbeit St. Georgen, quartiersarbeit.stgeorgen@diakonie.ekiba.de, www.quartiersarbeit-frstg.de *Kontakt und Informationen:* Maria, Tel. 474768	**Quartiersarbeit St. Georgen** Stubenareal Blumenstr. 9, 79111 Freiburg Buslinie 11 - Kapellenwinkel	kostenfrei ohne Anmeldung
jeden 1. und 3. Montag im Monat, 18-20.30 Uhr	**Gemeinsam Rommé spielen** *Veranstalter:* Quartierstreff Bauverein Breisgau e.V., www.quartierstreff.de *Kontakt und Informationen:* Frau Bleile (Sprechstundenzeiten: montags, 16-18 Uhr), Tel. 61248284, E-Mail: quLuckenbachweg@quartierstreff.de	**Quartierstreff Luckenbachweg** Luckenbachweg 8, 79115 Freiburg Linie 14 – Markgrafenstraße	kostenfrei ohne Anmeldung
montags (ab 30.11., 4 Termine), 18-20 Uhr	**Socken stricken für Einsteiger*innen** *Veranstalter und Kontakt*: vhs Freiburg, Tel.: 3689510, www.vhs-freiburg.de	**Tunibergschule Freiburg-Opfingen** Am Sportplatz 10, 79112 Freiburg Buslinie 32 – Opfingen Rathaus Buslinie 33 – Hofmattstraße	75 € Anmeldung erforderlich: www.vhs-freiburg.de oder Tel.: 3689510

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
jeden 2. Montag im Monat, 18-20.30 Uhr	**Literaturkreis** *Veranstalter:* Quartierstreff Bauverein Breisgau e.V., www.quartierstreff.de *Kontakt und Informationen:* Frau Bleile (Sprechstundenzeiten: montags, 16-18 Uhr), Tel. 61248284, E-Mail: quLuckenbachweg@quartierstreff.de	**Quartierstreff Luckenbachweg** Luckenbachweg 8, 79115 Freiburg Linie 14 – Markgrafenstraße	kostenfrei ohne Anmeldung
alle 14 Tage montags, 19-21 Uhr	**Nähtreff** (nicht in den Schulferien) *Kontakt:* Naehtreff-Rieselfeld@gmx.de *Veranstalter:* Quartiersarbeit im Rieselfeld, K.I.O.S.K. im Rieselfeld e.V.	**Mediothek Rieselfeld** Maria-von-Rudloff-Platz 2, 79111 Freiburg Linie 5 – Maria-von-Rudloff-Platz	kostenfrei
dienstags (ab 03.11.), 10-11.30 Uhr (7 Termine)	**Literatur am Vormittag in St. Georgen – Lesekreis** Lektüre: Dörte Hansen, "Mittagsstunde", Saša Stanišić, "Möchte die Witwe angesprochen werden ...", Klaus Mann, "Mephisto" und Michel Bergmann, "Herr Klee und Herr Feld". *Veranstalter und Anmeldung:* vhs Freiburg, Tel. 3689510, info@vhs-freiburg.de, www.vhs-freiburg.de	**Kath. Pfarramt St. Peter und Paul** Bozener Str. 4, 79105 Freiburg Linie 11 – Schneeburgstraße	105 € Anmeldung erforderlich
jeden 2. Dienstag im Monat, ab 14:30 Uhr	**Nachmittagscafé des Quartierstreff 46** *Veranstalter:* Quartierstreff 46 Bauverein Breisgau e.V, *Kontakt und Informationen:* Frau Wiesen (Sprechstundenzeiten: dienstags und donnerstags 9-11 Uhr), Tel. 51044186, E-Mail: qu46@quartierstreff.de, www.quartierstreff.de	**Quartierstreff 46** Zähringer Straße 46, 79108 Freiburg Linie 3 – Tullastraße	ohne Anmeldung

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
dienstags, 15 Uhr	**Stricken und Häkeln** *Veranstalter:* Quartierstreff Bauverein Breisgau e.V., www.quartierstreff.de *Kontakt und Informationen:* Frau Bleile (Sprechstundenzeiten: montags, 16-18 Uhr), Tel. 61248284, E-Mail: quLuckenbachweg@quartierstreff.de	**Quartierstreff Luckenbachweg** Luckenbachweg 8, 79115 Freiburg Linie 14 – Markgrafenstraße	kostenfrei ohne Anmeldung
jeden 2./3. Dienstag im Monat (13.10.), 15 Uhr	**Kultur-Café/ Kultur-Café on Tour** *Veranstalter:* Begegnungsstätte St. Laurentiushaus www.stlaurentiushaus.de/begegnungsstaette *Kontakt:* Tel. 76994082, begegnung@stlaurentiushaus.de	**Begegnungsstätte St. Laurentiushaus** Kaffeestüble Carl-Kistner-Str. 57, 79115 Freiburg Linie 5 – Haslach Bad	Infos zu besonderen Aktionen beim Sozialdienst erfragen (siehe Kontakt)
dienstags, 15-16 Uhr	**Chorsingen für Menschen mit und ohne Demenz** Miteinander Singen in einer altersunabhängig gemischten Chorgemeinschaft, erfüllte Zeit miteinander verbringen und Freude am Gesang stehen hier im Vordergrund. Vorerfahrungen sind willkommen, werden aber nicht vorausgesetzt. Menschen mit beginnender Demenz sind ausdrücklich willkommen. Im Anschluss ist gemütliches Beisammensein im Café des Heinrich-Hansjakob-Hauses. *Chorleiter:* Frank Leenen *Rückfragen und Anmeldung:* Frank Leenen, f.leenen@posteo.de, Tel. 0170/8046815	**Heinrich-Hansjakob-Haus** Begegnungsraum im EG Talstraße 29, 79102 Freiburg Linie 1 – Schwabentorbrücke Linien 2 und 4 – Johanneskirche	kostenfrei mit Anmeldung
dienstags, 15-17 Uhr	**Begegnungscafé mit Spiel und Spaß** mit Hanna Berger, Sozialarbeiterin *Veranstalter und Kontakt:* Caritasverband Freiburg-Stadt e.V. Begegnungszentrum Freytagstraße, Tel. 79033500, seniorenwohnanlage-freytagstrasse@caritas-freiburg.de	**Begegnungszentrum Freytagstraße** Freytagstraße 6, 79114 Freiburg Linie 1 – Betzenhauser Torplatz	kostenfrei ohne Anmeldung

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
i.d.R. 1x/Monat dienstags (20.10., 17.11.), 15 Uhr	**Meine Lieblingslektüre (vorlesen – erzählen – zuhören)** *Leitung:* Armin Dörner, ehrenamtlicher Mitarbeiter *Veranstalter und Kontakt:* Caritasverband Freiburg-Stadt e.V. Begegnungszentrum Freytagstraße, Tel. 79033500, seniorenwohnanlage-freytagstrasse@caritas-freiburg.de	**Begegnungszentrum Freytagstraße** Freytagstraße 6, 79114 Freiburg Linie 1 – Betzenhauser Torplatz	kostenfrei ohne Anmeldung
letzter Dienstag im Monat, 16:30 Uhr	**Markt-Ess-Treff im Quartierstreff 46** *Veranstalter:* Quartierstreff 46 Bauverein Breisgau e.V. *Kontakt und Informationen:* Frau Wiesen (Sprechstundenzeiten: dienstags und donnerstags 9-11 Uhr), Tel. 51 04 41 86, E-Mail: qu46@quartierstreff.de,	**Quartierstreff 46** Zähringer Straße 46,79108 Freiburg Linie 3 – Tullastraße	Preise laut Aushang ohne Anmeldung
1. und 3. Dienstag im Monat, 18-20 Uhr	**Spieleabend im Quartierstreff 46** *Veranstalter:* Quartierstreff 46 Bauverein Breisgau e.V *Kontakt und Informationen:* Frau Wiesen (Sprechstundenzeiten: dienstags und donnerstags 9-11 Uhr), Tel. 51 04 41 86, E-Mail: qu46@quartierstreff.de, www.quartierstreff.de	**Quartierstreff 46** Zähringer Straße 46,79108 Freiburg Linie 3 – Tullastraße	2 € für Nicht-Mitglieder ohne Anmeldung
am 1. Mittwoch im Monat (07.10.,04.11., 02.12.), 10-12 Uhr	**Kaffee und Begegnung** Offener Begegnungstreff *Veranstalter und Kontakt:* Quartiersarbeit Mooswald, Caritasverband Freiburg-Stadt e.V., Tel. 7903-2590, Quartiersarbeit-mooswald@caritas-freiburg.de	**Jugendzentrum Flash** Elsässer Straße 6, 79110 Freiburg. Linie 4 – Elsässer Straße	ohne Anmeldung kostenfrei

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
mittwochs, unterschiedliche Starttermine zwischen 10-18 Uhr	**Rikscha-Ausfahrten im Freiburger Osten** Angebot bei schönem Wetter jeweils mittwochs bis zu fünf ein- bis zweistündige Ausflüge für zwei Personen an. Schwerpunkt: naturnahe Fahrten im Freiburger Osten und im Dreisamtal abseits der Autorouten. *Veranstalter:* Freundeskreis Altenhilfe e.V., www.freundeskreis-altenhilfe.de, info@freundeskreis-altenhilfe.de *Anmeldung und Kontakt:* Wolfgang Weiler, Tel. 0170 3422862	**Treffpunkt:** in Absprache nach Anmeldung *Bei akuten Wetteränderungen sind auch kurzfristige Absagen von länger im Voraus gebuchter Termine möglich.*	kostenfrei / Spende mit Anmeldung bis jeweils Dienstagnachmittag
mittwochs, 14-17 Uhr	*Freizeitangebot* **Geselliger Treff mit verschiedenen Aktivitäten** für Senior*innen mit und ohne Demenz sowie mit und ohne Behinderung *Kontakt:* Frau Pokorny, Tel. 76 77 277, www.abcfreiburg.de	**Arbeitskreis Behinderte an der Christuskirche (ABC)** Diakonisches Werk Freiburg (2. OG) Maienstraße 2, 79102 Freiburg Linien 2 und 4 – Johanneskirche	Teilnehmendenbeitrag auf Anfrage Anmeldung und Vorgespräch erforderlich
jeden 2. Mittwoch im Monat, 15 Uhr	**Skat spielen** *Veranstalter:* Quartierstreff Bauverein Breisgau e.V., www.quartierstreff.de *Kontakt und Informationen:* Frau Bleile (Sprechstundenzeiten: montags, 16-18 Uhr), Tel. 61248284, E-Mail: quLuckenbachweg@quartierstreff.de	**Quartierstreff Luckenbachweg** Luckenbachweg 8, 79115 Freiburg Linie 14 – Markgrafenstraße	kostenfrei ohne Anmeldung
1x/Monat mittwochs (07.10., 11.11., 09.12.), 15 Uhr	**Singkreis – Singen ist gesund…** mit Frau Treffeisen (ehrenamtliche Mitarbeiterin) *Veranstalter und Kontakt:* Caritasverband Freiburg-Stadt e.V. Begegnungszentrum Freytagstraße, Tel. 79033500, seniorenwohnanlage-freytagstrasse@caritas-freiburg.de	**Begegnungszentrum Freytagstraße** Freytagstraße 6, 79114 Freiburg Linie 1 – Betzenhauser Torplatz	kostenfrei ohne Anmeldung

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
mittwochs, 15-16.30 Uhr	**Offenes Singangebot in Weingarten** Chor aus Senior*innen mit Chorleiter: keine Vorkenntnisse nötig. Gesungen wird nach Wunsch der Teilnehmenden, bekannte deutsche und englische Lieder. *Veranstalter und Kontakt:* Forum Weingarten e.V., info@forum-weingarten.de, Tel. 46611	**Stadtteilbüro Weingarten** Krozinger Str. 11, 79114 Freiburg Linie 3 – Krozinger Straße	kostenfrei ohne Anmeldung
Am 4. Mittwoch im Monat (Termine auf Website) 15-17 Uhr	**Nachmittags-Café** mit selbstgebackenem Kuchen *Veranstalter:* Quartierstreff Bauverein Breisgau e.V., www.quartierstreff.de *Kontakt und Informationen:* Frau Bleile (Sprechstundenzeiten: montags, 16-18 Uhr und donnerstags 15-17 Uhr), Tel. 61248284, E-Mail: quLuckenbachweg@quartierstreff.de	**Quartierstreff Luckenbachweg** Luckenbachweg 8, 79115 Freiburg Linie 14 – Markgrafenstraße	günstige Preise für Verzehr ohne Anmeldung
einmal pro Monat mittwochs (30.09., 14.10., 11.11., 02.12.), 15-17 Uhr	**Deutsch-französischer Spielenachmittag** Lust auf Spiel und Spaß? Egal ob jünger oder älter, allein oder in Begleitung, französisch oder deutsch: Alle sind herzlich willkommen! *Veranstalter und Kontakt:* Centre Culturel Français Freiburg e.V., info@ccf-fr.de, Tel. 207390, www.ccf-fr.de	**Centre Culturel Français Freiburg e.V.** Kornhaus, Münsterplatz 11 79098 Freiburg Linien 1, 2, 3 und 4 – Bertoldsbrunnen Linie 5 – Europaplatz	kostenfrei Anmeldung: kultur@ccf-fr.de

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
Jeden 3. im Monat, 19-20.30 Uhr	**Lesekreis mit Ulrike Halbe-Bauer** Gegenseitig Autor*innen vorstellen, Texte vorlesen und darüber ins Gespräch kommen. *Veranstalter:* Quartierstreff Bauverein Breisgau e.V., www.quartierstreff.de *Kontakt und Informationen:* Tel. 51466399, E-Mail: qu.uc@quartierstreff.de, Elisa Dold (Sprechzeiten: montags und donnerstags von 15:30 -17:30 Uhr)	**Quartierstreff Uni-Carré,** Lutherkirchstr. 4, 79106 Freiburg Linie 2 – Friedrich-Ebert-Platz	ohne Anmeldung, Interessierte sind herzlich willkommen!
einmal pro Monat mittwochs (07.10., 04.11., 09.12.), 19-21 Uhr	**Deutsch-französischer Stammtisch** Gerichtet an alle, die in einem lockeren Ambiente ihr Französisch oder Deutsch aufpolieren wollen und Freude an der jeweiligen Fremdsprache haben! Einmal im Monat trifft sich der Stammtisch immer abwechselnd in einem Lokal oder im CCFF und verbringt gesellige Stunden miteinander, auf Deutsch und/oder Französisch, je nach Vorliebe. *Veranstalter und Kontakt:* Centre Culturel Français Freiburg, Kornhaus, Münsterplatz 11, 79098 Freiburg info@ccf-fr.de, Tel. 207390, www.ccf-fr.de	• **am 07.10.: Blauer Fuchs** • **am 04.11.: Café Jos Fritz** • **am 09.12.: CCFF**	kostenfrei mit Anmeldung: kultur@ccf-fr.de
einmal pro Monat mittwochs (30.09., 21.10., 25.11.,), 19 Uhr	**Seminarreihe – Landeskunde Französisch** Unser Nachbar Frankreich, so nah und doch so fern: Überblick über unser Nachbarland, seine geographische Ausformung, seine historischen Wurzeln, seine politischen und gesellschaftlichen Besonderheiten – im Vergleich zu Deutschland *Veranstalter und Kontakt:* Centre Culturel Français Freiburg, Kornhaus, Münsterplatz 11, 79098 Freiburg info@ccf-fr.de, Tel. 207390, www.ccf-fr.de	**Centre Culturel Français Freiburg e.V.** Kornhaus, Münsterplatz 11 79098 Freiburg Linien 1, 2, 3 und 4 – Bertoldsbrunnen Linie 5 – Europaplatz	Eintritt 5 €, für Fördervereinsmitglieder kostenfrei mit Anmeldung: kultur@ccf-fr.de

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
14-täglich mittwochs (14.10., 28.10., 11.11., 25.11.), 19-21 Uhr	**Fotofreunde:** Gruppe von Amateurfotograf*innen, die sich zum gegenseitigen regelmäßigen Austausch trifft. Gäste herzlich willkommen (weitere Informationen www.fotofreunde-freiburg.de, info@fotofreunde-freiburg.de). *Veranstalter:* Mehrgenerationenhaus EBW, Tel. 4907840, info.mgh@kath-freiburg-suedwest.de www.mehrgenerationenhaus-ebw-freiburg.de	**Mehrgenerationenhaus EBW** Sulzburger Str. 18, 79114 Freiburg Linie 5 – Krozinger Straße Linie 3 – Rohrgraben	ohne Anmeldung
1x/Monat donnerstags (01.10., 05.11., 03.12., 07.01.), 10-11.30 Uhr	**Träume – Einladung zum Leben:** Mit Hilfe von Assoziationen Träumen unter fachlicher Anleitung verstehen *Leitung*: Uli Schäfle, Pfr.i.R., Psychotherapie (HP) und Pastoralpsychologe *Veranstalter:* Evangelische Erwachsenenbildung Freiburg Tel. 205 741-152, eeb.freiburg@kbz.ekiba.de https://erwachsenenbildung-freiburg.de/	**Haus der Evangelischen Kirche Freiburg** Schnewlinstraße 2, 79098 Freiburg Linien 1, 2, 3 und 4 – Hauptbahnhof	7 € / 5 € ermäßigt ohne Anmeldung
1x/Monat, donnerstags (29.10., 26.11., 17.12.), 10-11.30 Uhr	**Von der Mystik Meister Eckharts** „Wer Gott im Sein hat, dem leuchtet er in allen Dingen“ *Leitung*: Uli Schäfle, Pfr.i.R., Kontemplationslehrer, Psychotherapie (HP) und Pastoralpsychologe *Veranstalter:* Evangelische Erwachsenenbildung Freiburg Tel. 205 741-152, eeb.freiburg@kbz.ekiba.de	**Haus der Evangelischen Kirche Freiburg** Schnewlinstraße 2, 79098 Freiburg Linien 1, 2, 3 und 4 – Hauptbahnhof	7 € / 5 € ohne Anmeldung
1. und 3. Donnerstag im Monat, ab 15 Uhr	**Bouletreff im Quartierstreff 46** *Veranstalter:* Quartierstreff 46 Bauverein Breisgau e.V. *Kontakt und Informationen:* Frau Wiesen (Sprechstundenzeiten: dienstags und donnerstags 9-11 Uhr), Tel. 51044186, E-Mail: qu46@quartierstreff.de, www.quartierstreff.de	**Quartierstreff 46** Innenhof Zähringer Straße 46, 79108 Freiburg Linie 3 – Tullastraße *(bei gutem Wetter)*	kostenfrei ohne Anmeldung

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
donnerstags, 15-16.30 Uhr	**Nachbarschaftscafé Zähringen -** Offener Begegnungstreff *Veranstalter und Kontakt:* Quartiersarbeit Zähringen, Caritasverband Freiburg-Stadt e.V., Tel. 7903-2400, Quartiersarbeit-zaehringen@caritas-freiburg.de	**Zähringer Treff** Zähringer Straße 346, 79108 Freiburg Linie 3 – Reutebachgasse	ohne Anmeldung Waffel 1,50 €, Kaffee 1 €
donnerstags, ab 15-17 Uhr	**Filmnachmittag** unterschiedliche Filme *Veranstalter:* Begegnungsstätte St. Laurentiushaus www.stlaurentiushaus.de/begegnungsstaette	**Begegnungsstätte St. Laurentiushaus** im Saal Carl-Kistner-Str. 57, 79115 Freiburg Linie 5 – Haslach Bad	ohne Anmeldung kostenfrei
donnerstags, 15-17 Uhr	**Begegnungscafé -** Gemeinsamer Nachmittag mit Kaffee, Tee, Kuchen und Rummikub *Veranstalter und Kontakt:* Caritasverband Freiburg-Stadt e.V. Stadtteiltreff Betzenhausen-Bischofslinde, Tel. 89758315, stadtteiltreff-bb@caritas-freiburg.de	**Stadtteiltreff Betzenhausen-Bischofslinde** Am Bischofskreuz 4, 79114 Freiburg Linie 1 – Am Bischofskreuz	kostenfrei ohne Anmeldung
jeden 2. Donnerstag im Monat (08.10., 12.11., 10.12.) 15-17 Uhr	**Offener Stammtisch mit Kaffee und Kuchen** für alle Senior*innen der Freiburger Innenstadt, egal ob alteingesessen oder zugezogen! *Veranstalter:* AG 55+ des Lokalvereins Innenstadt, AG55plus@lokalverein.de	**Café Inklusiv** **c-punkt Münsterforum** Herrenstr. 33, 79098 Freiburg Linien 3, 5 und 27 – Europaplatz	ohne Anmeldung
donnerstags, 15-17 Uhr	**Kreativtreff in der Buggingerstraße 50** Runde aus Seniorinnen trifft sich zum häkeln, basteln und stricken. Ohne Anleitung. Gemeinsames Kreativ sein ohne Vorkenntnisse. *Veranstalter und Kontakt:* Forum Weingarten e.V., hellmich@forum-weingarten.de, Tel. 46611	**Bewohnertreff Bugginger Str. 50** Bugginger Str. 50, 79114 Freiburg Linie 3 – Bugginger Straße	Kostenfrei ohne Anmeldung

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat, 15.30-18 Uhr	**Spieletreff im Uni-Carré** Offener Spieletreff: Aktuell wird v.a. Rummikub, Triomino und Skip-Bo gespielt. Neue Mitspieler*innen herzlich willkommen! *Veranstalter:* Quartierstreff Bauverein Breisgau e.V., www.quartierstreff.de *Kontakt und Informationen:* Tel. 51466399, E-Mail: qu.uc@quartierstreff.de, Elisa Dold (Sprechzeiten: montags und donnerstags von 15:30 -17:30 Uhr)	**Quartierstreff Uni-Carré,** Lutherkirchstr. 4, 79106 Freiburg Linie 2 – Friedrich-Ebert-Platz	ohne Anmeldung
donnerstags, 16-17.30 Uhr	**Ring Chor – inklusiv und für jedes Alter** Wer gerne singt, ist hier genau richtig. Außerhalb der geselligen Proben zeigt der Chor sein Können auf den verschiedenen Vereinsfeiern und auch bei öffentlichen Auftritten. Nur Mut, der Chor freut sich über jeden Neuzugang. *Kursleitung*: Herr Hermann Vonderstraß *Veranstalter*: Ring Freiburg e.V. www.ring-freiburg.de/freizeit/ringchor *Anmeldung:* vonderstrass@gmx.net	**Ring der Körperbehinderten** Ernst-Winter-Wohnanlage, Mehrzweckraum im Untergeschoss Meckelhof 1, 79110 Freiburg Linie 1 – Betzenhauser Torplatz	kostenfrei für Vereinsmitglieder, Beitrittserklärung erforderlich (Mitgliedsbeitrag als förderndes Mitglied 15 € & als körperbehindertes Mitglied 12 € im Jahr) mit Anmeldung
i.d.R. 1x/Monat donnerstags (22.10., 26.11., nicht in den Ferien), 17 Uhr	**Internationaler Literaturkreis** Es wird über ein vorher ausgesuchtes Buch diskutiert. *Ansprechpartnerin:* Frau Schütte, Tel. 44 33 14 *Veranstalter:* Mehrgenerationenhaus EBW, Tel. 49078-40 info.mgh@kath-freiburg-suedwest.de www.mehrgenerationenhaus-ebw-freiburg.de	**Mehrgenerationenhaus EBW** Sulzburger Str. 18, 79114 Freiburg Linie 5 – Krozinger Str. Linie 3 – Rohrgraben	kostenfrei Anmeldung erforderlich bei Fr. Schütte

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
vierzehntäglich freitags, 15.30-17.30 Uhr	**Plaudertreff** Begegnung und Austausch bei Kaffee und Kuchen Teilweise mit Vorträgen zu speziellen Themen *Veranstalter und Kontakt:* BürgerNetzwerk Opfingen e.V., www.bnw-opfingen.de, plaudertreff@bnw-opfingen.de	**BürgerNetzwerk Opfingen** **Begegnungsraum am Mühlbach** Freiburger Str. 7, 79112 Freiburg-Opfingen Linie 33 – Hofmattstraße	kostenfrei ohne Anmeldung
freitags (02.10., 23.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 11.12.), 17 Uhr	**Konzerte im Wohnstift mit unterschiedlichen Musiker*innen** Detaillierte Programminformationen sind im online veröffentlichten Flyer zu finden: www.wohnstift-freiburg.de *Veranstalter und Kontakt.* Wohnstift Freiburg GmbH, Christiane Albiez, christiane.albiez@wohnstift-freiburg.de, Tel. 3685155	**Wohnstift Freiburg** Rabenkopfstr. 2, 79102 Freiburg Linie 1 – Musikhochschule	kostenfrei ohne Anmeldung
jeden 3. Samstag im Monat(17.10., 21.11., 19.12.) 15-17 Uhr	**Café WOGE** Ein Samstagstreff für Menschen mit Demenz zusammen mit ihren Angehörigen und in der WOGE Engagierten *Veranstalter:* Tel. 0157 30 82 36 36 (Mailbox), info@wogevauban.de, www.wogevauban.de	**In den Räumen der Quartiersarbeit Vauban** Vaubanallee 11, 79100 Freiburg Linie 4 – Paula-Modersohn-Platz	um einen Unkostenbeitrag oder Kuchenspende und eine Anmeldung vorab wird gebeten
am 2. Sonntag im Monat, ab 15 Uhr	**Schach-Café:** Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen. Dazu gibt es selbstgebackenen Kuchen und frischen Kaffee. Bitte das eigene Brett mitbringen! *Veranstalter:* Quartierstreff Bauverein Breisgau e.V. www.quartierstreff.de *Kontakt und Informationen:* Frau Bleile (Sprechstundenzeiten: montags, 16-18 Uhr), Tel. 61248284, quLuckenbachweg@quartierstreff.de	**Quartierstreff Luckenbachweg** Luckenbachweg 8, 79115 Freiburg Linie 14 – Markgrafenstraße	kostenfrei ohne Anmeldung

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
jeden 4. Sonntag im Monat, 15 Uhr	**Rummikub** *Veranstalter:* Quartierstreff Bauverein Breisgau e.V., www.quartierstreff.de *Kontakt und Informationen:* Frau Bleile (Sprechstundenzeiten: montags, 16-18 Uhr), Tel. 61248284, E-Mail: quLuckenbachweg@quartierstreff.de	**Quartierstreff Luckenbachweg** Luckenbachweg 8, 79115 Freiburg Linie 14 – Markgrafenstraße	kostenfrei ohne Anmeldung
am 2. Sonntag im Monat 11.10., 15-17 Uhr 08.11./13.12., 14-16 Uhr	*Zum Kaffee auf den Friedhof Freiburg* **Begegnung am Weiher** Einladung zur Begegnung, zum Gespräch, zum Kontakte knüpfen. Das Friedhofscafé ist offen für Menschen mit und ohne Trauererfahrung – für alle, die den Friedhof besuchen und die Zeit an diesem Ort der Ruhe und Würde verbringen. *Veranstalter:* Hospizgruppe Freiburg gemeinsam mit der Friedhofsverwaltung, hospizgruppe@hospizgruppe-freiburg.de	**Hauptfriedhof Freiburg** Am Weiher Friedhofstraße 8, 79106 Freiburg Linie 2 – Freiburg Hauptfriedhof	kostenfrei ohne Anmeldung

4. Wöchentliche Bewegungs- und Trainingsangebote

Sie finden hier eine Übersicht über Bewegungs- und Trainingsangebote für ältere Menschen und/oder Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen. Informationen zu weiteren Bewegungsangeboten für ältere Menschen finden Sie im Internet auf der Webseite des Sportportals der Stadt Freiburg (siehe Link und QR-Code).

Bewegungstreffs im Freien bieten die Möglichkeiten, in einer Gruppe unter Anleitung alltagstaugliche Bewegungsübungen zu trainieren. Sportkleidung wird nicht benötigt, auch werden keine sportlichen Anforderungen an die Teilnehmenden gestellt. Das Angebot ist kostenfrei. Eine Übersicht über die einzelnen Bewegungstreffs im Freien in Freiburg erhalten Sie beim Seniorenbüro mit Pflegestützpunkt und online unter www.freiburg.de/beratungslisten.

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
montags, 9:30-10:30 Uhr	**Fit bis 100 – Gymnastik & Qi Gong** *Leitung:* Astrid Schreiber, Trainerin Präventions- und Rehasport *Veranstalter:* Quartierstreff Bauverein Breisgau e.V. www.quartierstreff.de *Anmeldung:* Tel. 0152/32794027, E-Mail: schreiber5sport@gmx.de	**Bürgerhaus Seepark (1. OG)** Gerhart-Hauptmann-Str. 1, 79110 Freiburg Linie 1 – Betzenhauser Torplatz	Für 6 Termine: 30 €/36 € (Mitglieder Quartierstreff/ Nichtmitglieder) Anmeldung erforderlich
montags (nicht in den Ferien), 9.30-10.30 Uhr	*Gymnastik-Kurs* **Osteoporose- und Sturzprophylaxe** *Anleitung:* Christian Weiß von Physio Weiß *Veranstalter:* Begegnungsstätte St. Laurentiushaus www.stlaurentiushaus.de/begegnungsstaette *Anmeldung und Kontakt:* Tel. 76994082, begegnung@stlaurentiushaus.de	**Begegnungsstätte St. Laurentiushaus,** im Saal Carl-Kistner-Str. 57, 79115 Freiburg Linie 5 – Haslach Bad	60 € für 10 Termine Anmeldung erforderlich

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
montags (ab 21.09.), 10-11 Uhr und mittwochs (ab 23.09.), 11.15-12.15 Uhr	**Morgengymnastik zum Start in die Woche 60+** **(je 15 Termine)** *Leitung:* Maren Veit, Gymnastiklehrerin *Veranstalter und Kontakt*: vhs Freiburg e.V., Tel.: 3689510, www.vhs-freiburg.de	**vhs im Colombi-Eck** Gelber Raum Friedrichstr. 52, 79098 Freiburg Linie 5 – Fahnenbergplatz	110 € Anmeldung erforderlich: www.vhs-freiburg.de oder Tel. 0761-3689510
montags (ab 05.10.), 10-11 Uhr	*Kurs mit 10 Terminen* **Qigong am Morgen** *Leitung:* Karin Trommsdorff, Qigong- und Yogalehrerin, Feldenkrais-Pädagogin *Veranstalter und Anmeldung*: vhs Freiburg e.V., Tel. 3689510, www.vhs-freiburg.de	**vhs im Colombi-Eck** **Gelber Raum** Friedrichstr. 52, 79098 Freiburg Linie 5 – Fahnenbergplatz	74 € Anmeldung erforderlich: www.vhs-freiburg.de oder Tel. 3689510
montags, 10-11.20 Uhr	**Ayurveda-Atem-Yoga** Alltagsbelastungen und Stress begegnen mit sanften Körperbewegungen und achtsamen Atemübungen aus dem ganzheitlichen YOGA und der ayurvedischen Gesundheitslehre. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene, für pflegende Angehörige zur Entlastung ihres herausfordernden Alltags. *Rückfragen und Anmeldung:* Waltraud Keller, Tel. 290 93 12, Waltraud.Keller@t-online.de	**Heinrich-Hansjakob-Haus** Untergeschoss Talstraße 29, 79102 Freiburg Linie 1 – Schwabentorbrücke Linien 2 und 4 – Johanneskirche	90 € für 6 Termine Anmeldung erwünscht

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
montags (nicht in den Ferien), 11-12 Uhr	**Gedächtnistraining** (momentan noch Plätze frei!) *Anleitung:* Birgit Verfondern *Veranstalter:* Begegnungsstätte St. Laurentiushaus www.stlaurentiushaus.de/begegnungsstaette *Anmeldung und Kontakt:* Tel. 76994082, begegnung@stlaurentiushaus.de	**Begegnungsstätte St. Laurentiushaus,** im Saal Carl-Kistner-Str. 57, 79115 Freiburg Linie 5 – Haslach Bad	30 € für 10 Termine Anmeldung erforderlich
montags, 13:45 Uhr und freitags, 12:45 Uhr	**Wassergymnastik** mit Volker Wörnhör *Veranstalter:* Quartierstreff 46, Bauverein Breisgau e.V *Informationen:* Frau Wiesen, Tel. 51044186, qu46@quartierstreff.de, www.quartierstreff.de	**Schwimmbad Haslach** Carl-Kistner-Straße 67, 79115 Freiburg *Treffpunkt 10 min vor Beginn am Drehkreuz im Haslacher Bad* Linie 5 – Haslach Bad	für Bauvereins-Mitglieder 5 €, für Nicht-Mitglieder 6 € ohne Anmeldung
montags, 16-16.30 Uhr	**Bewegungstreff im Freien** Offener Begegnungstreff *Veranstalter und Kontakt:* Quartiersarbeit Zähringen, Caritasverband Freiburg-Stadt e.V., Tel. 7903-2400, Quartiersarbeit-zaehringen@caritas-freiburg.de	**Im Park hinter dem Bürgerhaus Zähringen** Linie 3 – Tullastraße	ohne Anmeldung kostenfrei
montags, 5 Termine ab 12.10., 18.15-19.45 Uhr	**Gedächtnistraining mit Bridge – Einführung in das Kartenspiel Bridge** *Veranstalter und Anmeldung:* vhs Freiburg, Tel. 3689510, info@vhs-freiburg.de, www.vhs-freiburg.de	**Lycée Turenne, Raum B 104** Schützenallee 31, 79117 Freiburg Linie 1 – Maria-Hilf-Kirche	125 € Anmeldung erforderlich

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
dienstags, A: 10 Uhr und B: 17 Uhr	**Gesundheitswanderung am Schlossberg** DWV-Gesundheitswanderung ist eine Wanderung von zwei Stunden, kombiniert mit gezielten sanften Übungen aus der Physiotherapie, die fit machen und fit halten und zur individuellen körperlichen und mentalen Stärke beitragen. *Leitung und Kontakt:* Walter Sittig (zertifizierter DWV-Gesundheitswanderführer), waltersittig@aol.com, Tel. 0173-3292710 *Veranstalter:* Schwarzwaldverein Freiburg-Hohbühl e.V., www.Freiburg-Hohbuehl.de	**Treffpunkt:** **Musikpavillon im Stadtgarten Freiburg** Linie 27 – Stadtgarten	für Mitglieder kostenfrei Nicht-Mitglieder: 3 €
dienstags, 10.30-11.30 Uhr	**Zumba Gold – mit Vorerfahrung (Kursnr.: 308414)** *Leitung:* Marilyn Gonzales Walstrohm, Zumba- und Piloxing-Lehrerin *Veranstalter und Anmeldung:* vhs Freiburg, info@vhs-freiburg.de, www.vhs-freiburg.de	**vhs im Colombi-Eck, Raum 26** Friedrichstr. 52, 79098 Freiburg Linie 5 – Fahnenbergplatz	118 € Anmeldung erforderlich
dienstags (14-täglich), 11-12.15 Uhr (nicht in den Ferien)	*Tanzangebot* **Kreistänze – traditionell, meditativ und belebend** *Anleitung:* Frau Zölke (Musikgeragogin) *Veranstalter:* Begegnungsstätte St. Laurentiushaus www.stlaurentiushaus.de/begegnungsstaette *Kontakt:* Tel. 76994082, begegnung@stlaurentiushaus.de	**Begegnungsstätte St. Laurentiushaus** im Saal Carl-Kistner-Str. 57, 79115 Freiburg Linie 5 – Haslach Bad	ohne Anmeldung kostenfrei
dienstags (ab 22.09.) 13.45- 14.45 Uhr	**Yoga für Seniorinnen und Senioren 60+** *Leitung:* Isa Götz, Physiotherapeutin und Yogalehrerin *Veranstalter und Kontakt*: vhs Freiburg, Tel. 3689510, www.vhs-freiburg.de	**vhs im Colombi-Eck** Gelber Raum Friedrichstr. 52, 79098 Freiburg Linie 5 – Fahnenbergplatz	154 € für 14 Termine Anmeldung erforderlich: www.vhs-freiburg.de oder Tel. 0761-3689510

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
dienstags (13.10., 27.10., 10.11., 17.11., 01.12., 15.12.), 15 Uhr	**Heiteres Gedächtnistraining mit Maria Golban** Rätsel, Geschichten und Gespräche – in geselliger Runde trainieren wir mit Freude das Gedächtnis! *Informationen und Kontakt:* Begegnungsstätte Altstadt im Evangelischen Stift, Frau Bichnigauri / Frau Mihm, Tel. 31913118, begegnungsstaette@stift-freiburg.de	**Begegnungsstätte Altstadt im Evangelischen Stift** Cafeteria Hermannstr. 14, 79098 Freiburg Linie 3, 5 – Europaplatz	kostenfrei
i.d.R. 1x/Monat dienstags (06.10., 03.11.), 15 Uhr	*Gemeinsame Übungen ohne Leistungsdruck zur Gehirnaktivierung* **„Gehirn-fit“ mit Spaß (Gedächtnistraining & Co)** angeleitet durch Gruppe ehrenamtlicher Mitarbeiter*innen *Veranstalter und Kontakt:* Caritasverband Freiburg-Stadt e.V. Begegnungszentrum Freytagstraße, Tel. 79033500, seniorenwohnanlage-freytagstrasse@caritas-freiburg.de	**Begegnungszentrum Freytagstraße** Freytagstraße 6, 79114 Freiburg Linie 1 – Betzenhauser Torplatz	kostenfrei ohne Anmeldung
dienstags (ab 22.09.), **A:** 16-16:45 Uhr **und** **B:** 17-17:45 Uhr	**Funktionelle Gymnastik für die ältere Generation** 2 Kurse: A und B *Leitung:* Elisabeth Salm, Sportlehrerin *Veranstalter und Kontakt*: vhs Freiburg, Tel.: 3689510, www.vhs-freiburg.de	**The Move** Habsburgerstr. 9a, 79104 Freiburg Linie 3 – Okenstraße	88 € für 16 Termine Anmeldung erforderlich: www.vhs-freiburg.de oder Tel.: 3689510
mittwochs, 2 Gruppen zwischen 9-11 Uhr	**Gymnastik für aktive Senioren** mit Ursula Hummel Gruppe 1: 9 bis 10 Uhr/ Gruppe 2: 10 bis 11 Uhr *Veranstalter:* Quartierstreff Bauverein Breisgau e.V. *Kontakt und Anmeldung:* Frau Wiesen (Sprechstundenzeiten: dienstags und donnerstags 9-11 Uhr), Tel. 51044186, E-Mail: qu46@quartierstreff.de, www.quartierstreff.de	**Quartierstreff 46** Zähringer Straße 46, 79108 Freiburg Linie 3 – Tullastraße	Kosten: 5 € / 6 € (Mitglieder Quartierstreff / Nicht-Mitglieder) Anmeldung erforderlich

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
mittwochs (ab 22.09., 15 Termine), 16.15-17 Uhr	**Funktionelle Gymnastik für die ältere Generation** *Leitung:* Elisabeth Salm, Sportlehrerin *Veranstalter und Kontakt*: vhs Freiburg, Tel.: 3689510, www.vhs-freiburg.de	**Berthold-Gymnasium** Hirzbergstr. 12, 79102 Freiburg Linie 1 – Alter Messplatz	83 € Anmeldung erforderlich: www.vhs-freiburg.de oder Tel.: 3689510
mittwochs, ab 10 Uhr *(entfällt am 30.12.)*	**Gymnastik** mit Jutta Veit Einfache, kräftigende Bewegungen im Stehen oder Sitzen (bei Einschränkungen auch nur im Sitzen durchführbar) bei schwungvoller Musik und guter Laune *Rückfragen an:* Begegnungsstätte Altstadt im Evangelischen Stift Tel. 31 91 31 18, Frau Bichnigauri / Frau Mihm, begegnungsstaette@stift-freiburg.de	**Evangelisches Stift** Begegnungsstätte Altstadt, Cafeteria, Hermannstr. 14, 79098 Freiburg Linien 3 und 5 – Europaplatz	Kostenbeitrag von 3 € vor Ort
mittwochs, 9.15-10.15 Uhr oder 10.15-11.15 Uhr (nicht in den Ferien)	**Qigong-Kurs I und II** mit Frau Schröder *Veranstalter:* Begegnungsstätte St. Laurentiushaus www.stlaurentiushaus.de/begegnungsstaette *Anmeldung:* Tel. 76994082, begegnung@stlaurentiushaus.de	**Begegnungsstätte St. Laurentiushaus** im Saal Carl-Kistner-Str. 57, 79115 Freiburg Linie 5 – Haslach Bad	Anmeldung erforderlich Unkostenbeitrag
mittwochs, 9.30-10.30 Uhr	**Mach mit – bleib fit** Ein Angebot der Sportgruppe Weingarten *Veranstalter:* Mehrgenerationenhaus EBW, Tel. 4907840, info.mgh@kath-freiburg-suedwest.de, www.mehrgenerationenhaus-ebw-freiburg.de	**Mehrgenerationenhaus EBW** Sulzburger Str. 18, 79114 Freiburg Linie 5 – Krozinger Straße Linie 3 – Rohrgraben	für Nicht-Mitglieder 5 €/Stunde

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
mittwochs, 14.15- 15.30 Uhr	*Präventionskurs:* **Brainfit 60 +** *Leitung:* Ralf Jogerst, Hirnleistungstrainer und Theologe *Anmeldung und Information:* GRIPS Hirnleistungstraining Ralf Jogerst, Tel. 61 29 06-48, grips@sv-fr.de	**Eugen-Keidel-Haus** Johanniterstr. 3, 79104 Freiburg Linie 3 – Tennenbacher Straße	für 9 Termine: 80 € (Ermäßigung möglich) Anmeldung erforderlich
mittwochs (ab 07.10.), 16.30-18 Uhr (3 Termine)	**Mobilität für das Gedächtnis - Integratives Hirnleistungstraining (IHT)** *Leitung:* Ralf Jogerst, Hirnleistungstrainer und Theologe *Veranstalter und Anmeldung:* vhs Freiburg, info@vhs-freiburg.de, www.vhs-freiburg.de	**vhs im Colombi-Eck** Raum 117 Friedrichstr. 52, 79098 Freiburg Linie 5 – Fahnenbergplatz	46 € Anmeldung erforderlich
mittwochs, 17-18.30 Uhr	**Yoga für Jung und Alt –** mit Hedda Reinhardt Kurs mit je 6 Terminen *Info und Anmeldung:* reinhardt@url8.com *Veranstalter*: Quartierstreff Bauverein Breisgau e.V. www.quartierstreff.de	**Quartierstreff 33,** Wannerstraße 33, 79106 Freiburg Linien 1, 2, 3 und 4 – Rathaus im Stühlinger oder Eschholzstraße	kostenpflichtige (für Mitglieder vergünstigt) mit Anmeldung
donnerstags (ab 26.11.), 9-10 Uhr	**Qigong am Morgen** *Leitung:* Karin Trommsdorff, Qigong- und Yogalehrerin, Feldenkrais-Pädagogin *Veranstalter und Anmeldung*: vhs Freiburg e.V., Tel. 3689510, www.vhs-freiburg.de	**vhs im Colombi-Eck** **Gelber Raum** Friedrichstr. 52, 79098 Freiburg Linie 5 – Fahnenbergplatz	59 € für 8 Termine Anmeldung erforderlich: www.vhs-freiburg.de oder Tel. 3689510
donnerstags, 10 Uhr	**Bewegungstreff im Stadtgarten:** Leichte Bewegungsübungen an der frischen Luft durch geschulte Ehrenamtliche. Keine sportlichen Vorkenntnisse nötig. *Veranstalter:* Begegnungsstätte des St. Carolushaus, Begegnungsstätte Altstadt im Evangelischen Stift (begegnungsstaette@stift-freiburg.de), Landratsamt Breisgau-Hochschwarzwald	**Treffpunkt:** **Stadtgarten am Pavillon** Linie 27 – Stadtgarten	kostenfrei ohne Anmeldung

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
donnerstags (ab 05.11.), 10.30-12 Uhr	**Achtsame Hatha-Yoga-Praxis mit Stuhl in Tiengen** *Leitung:* Gabriele Kühnle, Yogalehrerin, Wanderleiterin *Veranstalter und Anmeldung*: vhs Freiburg e.V., Tel. 3689510, www.vhs-freiburg.de	**Gemeindesaal der Ev. Kirche FR-Tiengen** Alte Breisacher Straße 7, 79112 Freiburg Linie 34 – Im Maierbrühl Linie 32 – Freiburger Landstraße	85 € (7 Termine) Anmeldung erforderlich: www.vhs-freiburg.de oder Tel. 3689510
donnerstags (ab 24.09.), 11-12 Uhr (15 Termine)	**Yoga und Begegnung für ältere Menschen 70+** *Leitung:* Laura Formento, Yogalehrerin, Entspannungskursleiterin *Veranstalter:* vhs Freiburg e.V., www.vhs-freiburg.de	**vhs im Schwarzen Kloster** Barocksaal Rotteckring 12, 79098 Freiburg Linie 5 – Fahnenbergplatz	110 € Anmeldung erforderlich: www.vhs-freiburg.de oder Tel.: 3689510
donnerstags, 14-15.30 Uhr	*Präventionskurs:* **Brainfit 60 +** *Leitung:* Ralf Jogerst, Hirnleistungstrainer und Theologe *Anmeldung und Information:* GRIPS Hirnleistungstraining Ralf Jogerst, Tel. 61 29 06-48, grips@sv-fr.de	**Michael-Denzlinger-Treff** Hochdorfer Str. 2, 79108 Freiburg Linie 36 – Dorfplatz	2 € je Termin Anmeldung erforderlich
donnerstags, 19-20:30 Uhr	**Entspannt durch den Alltag mit Yoga** (fortlaufender Kurs) *Leitung*: Diana Terstiege *Veranstalter*: Quartierstreff Bauverein Breisgau e.V. www.quartierstreff.de *Info und Anmeldung:* E-Mail: om@aura-yoga.de	**Quartierstreff 33,** Wannerstraße 33, 79106 Freiburg Linien 1, 2, 3 und 4 – Rathaus im Stühlinger oder Eschholzstraße *Bitte 5 min. vor Kursbeginn in der Wannerstr. 33, Kellerraum anwesend sein.*	Teilnahme nach Anmeldung per E-Mail
freitags, 9.30-10.30 Uhr	**Gymnastik am Stuhl** Gymnastik für Senioren, im Sitzen und Stehen, vor, hinter und mit dem Stuhl oder mit Trainingsgeräten. *Leitung und Anmeldung:* A. Schreiber, Trainerin Präventions- & Rehasport, Tel. 0152/32794027, schreiber5sport@gmx.de *Veranstalter:* Quartierstreff Bauverein Breisgau e.V. www.quartierstreff.de	**Quartierstreff 33** Wannerstraße 33, 79106 Freiburg Linien 1, 2, 3 und 4 – Rathaus im Stühlinger oder Eschholzstraße	Für 6 Termine: 30 € / 36 € (Mitglieder Quartierstreff / Nichtmitglieder) Anmeldung erforderlich (mind. 6 Teilnehmende)

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
freitags, 10.15- 11.15 Uhr	**Heiteres Gedächtnistraining** Mit Spaß die Konzentration und Merkspanne verbessern. Mit anschließend freiwilliger Kaffeerunde im Café des Heinrich-Hansjakob-Hauses. *Rückfragen und Anmeldung:* Waltraud Keller, Tel. 290 93 12, Waltraud.Keller@t-online.de	**Heinrich-Hansjakob-Haus** Begegnungsraum Talstr. 29, 79102 Freiburg Linie 1 – Schwabentorbrücke	8 € pro Einheit Anmeldung erbeten
jeden 2. Freitag im Monat, 10.45- 12.15 Uhr	**Tanzgymnastik für Menschen mit Parkinson und Angehörige** *Veranstalter und Kontakt:* Deutsche Parkinsonvereinigung, Regionalgruppe Freiburg, Herr Dr. Meixner, Tel. 28 55 63 35, parkinson-freiburg@t-online.de https://freiburg.parkinson-vereinigung.de/	**DanceEmotion** Humboldtstr. 3, 79098 Freiburg Linien 1, 2, 3 und 4 – Bertoldsbrunnen	Teilnahmegebühr Anmeldung erforderlich
samstags, 10-11 Uhr	**Pilates für Senioren** mit Frau Bücheler *Kontakt:* verena.buecheler@gmx.de *Veranstalter:* Quartierstreff 46 Bauverein Breisgau e.V, www.quartierstreff.de	**Quartierstreff 46** Zähringer Straße 46, 79108 Freiburg Linie 3 – Tullastraße	Teilnahmegebühr auf Spendenbasis bitte Matte und Getränk mitbringen
an einem Samstag im Monat (17.10., 21.11.), 10-13 Uhr	**Samstagsspaziergang** (im Freiburger Raum) In einer entspannten Stimmung und mit netten Menschen spaziert die Gruppe auf verschiedenen Wegen und Strecken im Freiburger Raum. *Veranstalter und Kontakt:* beneFit e.V., Miriam Iwan, iwan@benefit-bewegung.de	**Treffpunkt:** Wird den Teilnehmenden ca. eine Woche vorher mitgeteilt, Anmeldung erforderlich. Die Strecke wird so gewählt, dass alle mitmachen können.	kostenfrei mit Anmeldung

5. Kurse, mehr als zweitägige Seminare und Weiterbildungsangebote			
Termin	**Thema, Referent*in**	**Veranstaltungsort**	**Anmeldung und Kosten**
mehrere Kurse ab 29.09., verschiedene Uhrzeiten	**Line Dance 60 +** • **Einstiegskurs** (Kursnr. 308644) • **Aufbaukurs** (Kursnr. 308645) • **Kurs für Fortgeschrittene** (Kursnr. 308646) *Leitung:* Vera Gumpp *Veranstalter und Anmeldung*: vhs Freiburg, Tel. 3689510, www.vhs-freiburg.de	**St. Klara Gemeindesaal** Klarastr. 41, 79106 Freiburg Linien 1, 2, 3, 4 – Eschholzstraße	Kurs 79 € Anmeldung erforderlich: www.vhs-freiburg.de oder Tel. 3689510
8 Termine ab 01.10., 15-17.30 Uhr	**Grundlagen der EDV für Seniorinnen und Senioren** (nachfolgend: Aufbaukurs ab 03.12. mit 5 Terminen) *Veranstalter und Anmeldung:* vhs Freiburg, Tel. 3689510, info@vhs-freiburg.de, www.vhs-freiburg.de	**vhs im Schwarzen Kloster** Rotteckring 12, 79098 Freiburg Linie 1, 2, 3, 4, 5 – Stadttheater	165 € Anmeldung erforderlich
13 Termine ab 09.10., 9-10.20 Uhr	**A1 Französisch für Seniorinnen und Senioren – Für Interessierte ohne Vorkenntnisse** (Kursnr. 308201S) *Referentin:* Sabine Däschner, vhs Freiburg e.V. *Veranstalter und Anmeldung*: vhs Freiburg e.V., Tel. 3689510, www.vhs-freiburg.de	**vhs im Colombi-Eck** Raum 13, 1. OG Friedrichstr. 52, 79098 Freiburg Linie 5 – Fahnenbergplatz	127 € Anmeldung erforderlich: www.vhs-freiburg.de oder Tel. 3689510

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
8x montags, 19.10.-07.12., 9-10 Uhr	**Eine Bewegungsreise durch meinen Körper – ein Kurs zur Stärkung für Frauen*** Der Kurs lädt mit einer Bewegungsreise dazu ein, im eigenen Körper anzukommen und die Bewegungsmöglichkeiten von Becken und Wirbelsäule zu erkunden. Fließende, rhythmische Bewegungsserien können Verspannungen lösen und zu mehr Flexibilität, Kraft, Leichtigkeit und Vitalität beitragen. Dieser Kurs wendet sich vorrangig an Frauen* in finanziell belasteter Lebenssituation, aber auch an alle anderen. *Referentin:* Petra Staudenrausch, Ergotherapeutin *Veranstalter:* Frauen- und MädchenGesundheitsZentrum e.V. (FMGZ), www.fmgz-freiburg.de, info@fmgz-freiburg.de, Tel. 2021590	**FMGZ** Basler Str. 8, 79100 Freiburg Linien 2 und 4 – Johanneskirche	Kosten regulär: 85,00 €, Kosten ermäßigt: 25-35 € für Frauen* mit geringem oder keinem Einkommen Anmeldung erforderlich
10.11.-26.01., 19-20.30 Uhr	**Improvisationstheater für Anfänger und Fortgeschrittene** mit Kathleen Iselt *Veranstalter und Anmeldung:* Mehrgenerationenhaus EBW, Tel. 4907840, info.mgh@kath-freiburg-suedwest.de www.mehrgenerationenhaus-ebw-freiburg.de	**Mehrgenerationenhaus EBW** Sulzburger Str. 18, 79114 Freiburg Linie 5 – Krozinger Straße Linie 3 – Rohrgraben	mit Anmeldung bis 03.11. 60 € für 8 Termine
Freitag, 13.11. bis Sonntag 15.11.	*Workshop* **„Wer rastet, der rostet" – Ein ganzheitliches Gedächtnistraining für die grauen Zellen** *Referentin*: Miriam Hess (Pädagogische Psychologin und Gedächtnistrainerin) *Veranstalter und Kontakt:* Waldhof e.V. – Akademie für Weiterbildung, Tel. 67134, sekretariat@waldhof.de www.waldhof-freiburg.de	**Villa Waldhof Akademie** Im Waldhof 16, 79117 Freiburg Linie 1 – Laßbergstraße + 17 min. Fußweg oder Bhf. Littenweiler + 15 min. Fußweg	Anmeldung erforderlich Gebühr: 245 € inkl. Verpflegung

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
Montag, 30.11., 15.30 Uhr bis Dienstag, 01.12., 13.30 Uhr	*Zweitägiges Seminar* **Alt und wesentlich werden** Biographischer Rückblick und Aussöhnung *Referent*in:* Regina Weiser (Psychotherapeutin, Traumatherapeutin, Dozentin) und Detlef Krohm (Pfarrer i. R., Pastoralpsychologe) *Veranstalter:* Evang. Erwachsenenbildung Freiburg (EEB), in Kooperation mit SAGES eG *Kontakt für Anmeldungen:* EEB Freiburg,Tel. 205741152, eeb.freiburg@kbz.ekiba.de, https://www.sages-eg.org/events/alt-und-wesentlich-werden/	**Maria Lindenberg** **St. Peter**	Kosten: 229 € (Einzelzimmer, Verpflegung, Seminar), 30 € Frühbucherrabatt bis 01.10., Ermäßigung auf Anfrage Anmeldung erforderlich über EEB
Verschiedene Starttermine, Tage und Uhrzeiten	**(Senioren-)Sprachkurse Französisch** verschiedene Kurse mit unterschiedlichen Niveaus (Anfänger – Mittelstufe – Oberstufe) sowie Konversations-, Intensiv- oder Seniorenkurse mit und ohne Schwerpunkt auf Grammatik und Sprachkurse mit Fokus auf Landeskunde oder Themen *Veranstalter, Anmeldung:* Centre Culturel Français, Tel. 207390, info@ccf-fr.de, www.ccf-fr.de	**Centre Culturel Français Freiburg e.V.** Münsterplatz 11, Kornhaus 79098 Freiburg Linien 1, 2, 3 und 4 – Bertoldsbrunnen Linie 5 – Europaplatz	zwischen 42 € und 140 € (abhängig von Umfang und Teilnehmendenzahl) *Anmeldung:* telefonisch oder per Mail

6. Kontaktadressen der Begegnungsstätten für ältere Menschen in Freiburg

Die Begegnungsstätten für ältere Menschen in Freiburg bieten ein vielfältiges und abwechslungsreiches Programm. In diesem Veranstaltungskalender finden Sie nur eine kleinere Auswahl von einzelnen Angeboten der Begegnungsstätten. Eine vollständige Übersicht der aktuellen Programme erhalten Sie direkt bei der jeweiligen Begegnungsstätte.

- Begegnungsstätte im Grün
  Im Grün 5, 79098 Freiburg
  Tel. 0761/ 27 57 95
  http://www.awo-freiburg.de/senioren/begegnungsstatten/im-grun

- Begegnungsstätte Freytagstraße
  Freytagstraße 6, 79114 Freiburg
  Tel. 0761/ 79 03 35 00
  http://www.caritas-freiburg.de/alter-und-soziale-dienste/seniorenwohnanlage-freytagstrasse/

- Begegnungsstätte Haslach
  Mathias-Blank-Str. 22, 79115 Freiburg
  Tel. 0761/ 47 01 668
  http://www.awo-freiburg.de/senioren/begegnungsstatten/haslach

- Begegnungsstätte im St. Carolushaus
  Habsburger Str. 107a, 79104 Freiburg
  Tel. 0761/ 21 77 48 29 15
  https://st-carolushaus.de/

- Begegnungsstätte Landwasser
  Spechtweg 35, 79110 Freiburg
  Tel. 0761/ 13 27 99
  http://www.awo-freiburg.de/senioren/begegnungsstatten/landwasser

- Begegnungsstätte Altstadt
  Hermannstr. 14, 79098 Freiburg
  Tel. 0761/ 319 13 118
  http://www.das-stift.de/ueber-uns/begegnungsstaette

- Begegnungsstätte Tennenbacher Platz
  Tennenbacher Str. 38, 79106 Freiburg
  Tel. 0761/ 28 79 38
  http://www.awo-freiburg.de/senioren/begegnungsstatten/tennenbacher-platz

- Begegnungsstätte St. Laurentiushaus
  Carl-Kistner-Str. 57, 79115 Freiburg
  Tel. 0761/ 76 99 40 81
  http://www.stlaurentiushaus.de/begegnungsstaette/

- Michael-Denzlinger-Treff
  Hochdorfer Str. 2, 79108 Freiburg
  Tel. 07665/ 94 71 471
  https://www.stiftungsverwaltung-freiburg.de/md-treff/

- Begegnungszentrum Laubenhof
  Weismannstr. 3, 79117 Freiburg
  Tel. 0761/ 69 68 78 22
  https://www.stiftungsverwaltung-freiburg.de/altenhilfe/begegnung/begegnungszentrum-laubenhof/

- Begegnungszentrum Kreuzsteinäcker
  Heinrich-Heine-Str. 10, 79117 Freiburg
  Tel. 0761/ 21 08 555
  https://www.stiftungsverwaltung-freiburg.de/altenhilfe/begegnung/begegnungszentrum-kreuzsteinaecker/

- Begegnungszentrum Stühlinger
  Ferdinand-Weiß-Str. 70A, 79106 Freiburg
  Tel. 0761/ 27 30 92
  http://www.vfs-ev.de/begegnungszentrum-stuehlinger.html

- Heinrich-Hansjakob-Haus
  Talstr. 29, 79102 Freiburg
  Tel. 0761/ 79 03 35 22
  http://www.caritas-freiburg.de/alter-und-soziale-dienste/heinrich-hansjakob-haus/

- Begegnungsstätte Bauverein
  Breisgau - Quartierstreff 46
  Zähringer Str. 46, 79108 Freiburg
  Tel. 0761/ 51 04 41 86
  http://www.quartierstreff.de/treffs/Quartierstreff46/index.php

- Begegnungsstätte Bifänge
  Weierweg 12, 79111 Freiburg
  Tel. 0761/ 47 38 36
  http://www.awo-freiburg.de/senioren/begegnungsstatten/bifange

- Begegnungsstätte Weingarten
  Sulzburger Str. 2, 79114 Freiburg
  Tel. 0761/ 45 577 30
  http://www.awo-freiburg.de/senioren/begegnungsstatten/weingarten

- Begegnungsstätte Runzstraße
  Runzstr. 77, 79102 Freiburg
  Tel. 0761/ 20 74 65 60
  http://www.awo-bgst-runzstrasse.de/

SENIORENBÜRO MIT PFLEGESTÜTZPUNKT
Rathaus im Stühlinger, Fehrenbachallee 12, 79106 Freiburg
T 0761 201-3032
seniorenbuero@freiburg.de
www.freiburg.de/senioren
Linien 1, 2, 3 und 4 – Rathaus im Stühlinger