# Veranstaltungskalender „Älterwerden in Freiburg“

für Oktober, November und Dezember 2026

Eine laufend aktualisierte Version des Kalenders (zuletzt **18.11.26**) finden Sie unter **www.freiburg.de/beratungslisten**.

## Inhaltsverzeichnis


**1)** Vorträge und Einzelveranstaltungen
ab Seite 1 im November und
ab Seite 8 im Dezember

**2)** Regelmäßige Gesprächskreise, Sprechstunden, Beratungsangebote, Selbsthilfe- & Angehörigengruppen
Seite 13

**3)** Regelmäßige Freizeit- und Begegnungsangebote
Seite 18

**4)** Wöchentliche Bewegungs- und Trainingsangebote
Seite 32

**5)** Kurse, mehr als zweitägige Seminare und Weiterbildungsangebote
Seite 41

**6)** Kontaktdaten und Links zu den Monatsprogrammen der Begegnungsstätten in Freiburg
Seite 44


**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** |
| Donnerstag, 19.11.<br>bis<br>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.<br>*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**<br>Kaiser-Joseph-Str. 268-270<br>79098 Freiburg | Tickets:<br>online und an der Kasse,<br>www.friedrichsbau-kino.de |
| Donnerstag, 19.11.,<br>10-12 Uhr | *Informationsveranstaltung*<br>**Vortrag über das Hausnotrufsystem als Hilfestellung zu Hause**<br>*Referent:* Jürgen Friedrich, Hausnotruf Freiburg<br>*Veranstalter und Kontakt:* Caritasverband Freiburg-Stadt e.V. Begegnungszentrum Freytagstraße, Tel. 79033500, seniorenwohnanlage-freytagstrasse@caritas-freiburg.de | **Begegnungszentrum Freytagstraße**<br>Freytagstraße 6, 79114 Freiburg<br>Linie 1 – Betzenhauser Torplatz | kostenfrei<br>ohne Anmeldung |
| Donnerstag, 19.11.,<br>16.30 Uhr | **Bestattungsvorsorgevertrag**<br>*Referent *in:* Mitarbeitende des Eigenbetriebs Freiburger Friedhöfe, Bestattungsdienst<br>*Veranstalter:*<br>Betreuungsbehörde (Amt für Soziales, Stadt Freiburg) in Kooperation mit dem Betreuungsverein des SKM Freiburg und dem Betreuungsverein der Diakonie Freiburg | **Amt für Soziales**<br>Großer Sitzungssaal (2. OG)<br>Rathaus im Stühlinger (Bestandsbau)<br>Fehrenbachallee 12, 79106 Freiburg<br>Linie 1, 2, 3, 4 – Rathaus im Stühlinger | kostenfrei<br>ohne Anmeldung |

| Termin | Thema, Referent*in | Veranstaltungsort | Anmeldung und Kosten |
|---|---|---|---|
| Freitag,<br>20.11.,<br>15-17 Uhr | **Schwatz am Schwätzbänkle**<br>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.<br>*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)<br>Linie 1 – Betzenhauser Torplatz | kostenfrei<br>ohne Anmeldung |
| Samstag,<br>21.11.,<br>11-15 Uhr | **Kurs „Letzte Hilfe“ - Umsorgen von schwer erkrankten und sterbenden Menschen am Lebensende**<br>*Referentinnen:* Miriam Prill, Hospiz Freiburg und Stefan Strnad, Palliativnetz Freiburg<br>*Veranstalter und Anmeldung bis 16.11.:* Begegnungszentrum Kreuzsteinäcker, Tel. 2108550, lau.e@sv-fr.de | **Begegnungszentrum Kreuzsteinäcker**<br>Heinrich-Heine-Str. 10, 79117 Freiburg<br>Linie 1 – Laßbergstraße | 20 € für Besucher*innen / 10 € für Bewohner*innen der Wohnanlage<br>Anmeldung erforderlich |
| Samstag,<br>21.11.,<br>19-21 Uhr | **Beobachtung des Sternhimmels – visuell und astrofotografisch**<br>*Veranstalter und Anmeldung:* vhs Freiburg, Tel. 3689510, info@vhs-freiburg.de, www.vhs-freiburg.de | **vhs im Schwarzen Kloster**<br>Rotteckring 12, 79098 Freiburg<br>Linie 1, 2, 3, 4, 5 – Stadttheater | 12 €<br>Anmeldung erforderlich |
| Samstag,<br>21.11.,<br>19.30 Uhr | **"Weltklassik einmal anders - Hommage an Ludovico Einaudi: Hören. Träumen. Atmen!"**<br>mit Diana Sahakyan am Klavier<br>*Veranstalter:* Augustinum Seniorenresidenz | **Augustinum Seniorenresidenz**<br>Weierweg 10, 79111 Freiburg<br>Linie 4 – Innsbrucker Straße | 30 € / 25 € / 15 €<br>ohne Anmeldung |

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

| Termin | Thema, Referent*in | Veranstaltungsort | Anmeldung und Kosten |
|---|---|---|---|
| Dienstag,<br>24.11.,<br>10-12 Uhr | *Informationsveranstaltung für Menschen ab 65 Jahren*<br>**Im Alter sicher mobil bleiben**<br>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.<br>*Veranstalter:* ADAC in Kooperation mit dem Deutscher Verkehrssicherheitsrat (DVR)<br>*Infos und Anmeldung:* Tel. 3688-232, adac-verkehr@sba.adac.de | **ADAC Haus**<br>Am Predigertor 1, 79098 Freiburg<br>Linie 1, 2, 3, 4, 5 – Stadttheater<br>Linie 5 – Fahnenbergplatz | Anmeldung erforderlich |
| Dienstag,<br>24.11.,<br>17-18.30 Uhr | **Demenz – kann Ernährung unsere Gehirngesundheit unterstützen?**<br>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.<br>*Referentin:* Sonja Denner, Leitung "Forum ernähren, bewegen, bilden" vom Landratsamt Breisgau-Hochschwarzwald<br>*Veranstalter:* Netzwerk Demenz Freiburg e.V. | **Amt für Soziales**<br>Großer Sitzungssaal (2. OG)<br>Rathaus im Stühlinger (Bestandsbau)<br>Fehrenbachallee 12, 79106 Freiburg<br>Linie 1, 2, 3, 4 – Rathaus im Stühlinger | kostenfrei<br>ohne Anmeldung |

| Termin | Thema, Referent*in | Veranstaltungsort | Anmeldung und Kosten |
|---|---|---|---|
| Dienstag,<br>24.11.,<br>19-21 Uhr | **Jetzt sind meine Eltern alt… und was kommt da auf mich zu?!**<br>“Jetzt sind meine Eltern alt” … wenn dieser Satz ausgesprochen wird, hat meist eine Rollenverschiebung stattgefunden. Die Eltern sind auf Unterstützung angewiesen und können ihr tägliches Leben nicht mehr ganz ohne Hilfe bewältigen.<br>*Referentinnen:* Anette Wenger, Diplom Psychologin, systemische Paar- und Familientherapeutin und Petra Fieber, Dipl. Sozialarbeiterin, systemische Paar- und Familientherapeutin<br>*Veranstalter:* Psychologische Beratungsstelle der Evangelischen Kirche in Freiburg, www.beratungsstelle-freiburg.de, beratungsstelle.freiburg@kbz.ekiba.de, Tel. 3890890 | **Psychologische Beratungsstelle**<br>Bernhardstraße 2, 79098 Freiburg<br>Linie 5 – Europaplatz | 15 € / 10 € ermäßigt<br>mit Anmeldung bis 18.11.2026 online über die Website der Beratungsstelle |
| Mittwoch,<br>25.11.,<br>19-21 Uhr | *Vortrag*<br>**Lebensraum Garten: Mit naturnaher Gestaltung und Artenvielfalt fördern**<br>*Veranstalter und Anmeldung:* vhs Freiburg, Tel. 3689510, info@vhs-freiburg.de, www.vhs-freiburg.de | **vhs im Schwarzen Kloster**<br>Rotteckring 12, 79098 Freiburg<br>Linie 1, 2, 3, 4, 5 – Stadttheater | kostenfrei<br>Anmeldung erforderlich |
| Mittwoch,<br>25.11.,<br>20 Uhr | **Afterwork Jazz**<br>mit der Kilian Heitzler Big Band<br>*Veranstalter:* Augustinum Seniorenresidenz | **Augustinum Seniorenresidenz**<br>Weierweg 10, 79111 Freiburg<br>Linie 4 – Innsbrucker Straße | Spende erbeten<br>ohne Anmeldung |

| Termin | Thema, Referent*in | Veranstaltungsort | Anmeldung und Kosten |
|---|---|---|---|
| Donnerstag, 26.11.,<br>10-11.30 Uhr | **Trauer-Frühstück**<br>Begegnung für trauernde Menschen ab 75 Jahren<br>*Veranstalter*: Hospizgruppe Freiburg e.V.<br>*Kontakt:* www.hospizgruppe-freiburg.de, Tel. 88 149 88, hospizgruppe@hospizgruppe-freiburg.de | **Hospizgruppe Freiburg e.V.**<br>Raum Sternwald<br>Türkenlouisstr. 22, 79102 Freiburg<br>Linie 2 – Lorettostraße<br>S1/10/11 – Bahnhof Wiehre | Kostenbeitrag 5€<br>ohne Anmeldung |
| Mittwoch, 27.11.,<br>14-17 Uhr | **Adventsmarkt im Augustinum**<br>*Veranstalter:* Augustinum Seniorenresidenz | **Augustinum Seniorenresidenz**<br>Weierweg 10, 79111 Freiburg<br>Linie 4 – Innsbrucker Straße | kostenfrei<br>ohne Anmeldung |
| Freitag, 27.11.,<br>19.30 Uhr | **Internationale Musikkneipe**<br>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.<br>*Veranstalter:* Mehrgenerationenhaus EBW, Tel. 4907840, info.mgh@kath-freiburg-suedwest.de www.mehrgenerationenhaus-ebw-freiburg.de | **Mehrgenerationenhaus EBW**<br>Sulzburger Str. 18, 79114 Freiburg<br>Linie 5 – Krozinger Straße<br>Linie 3 – Rohrgraben | auf Spendenbasis<br>ohne Anmeldung |
| Samstag, 28.11.,<br>14-16 Uhr | **Liebeszeichen im Freiburger Münster: Auf den Spuren der Liebe im und rund um das Freiburger Münster (Führung)**<br>*Veranstalter und Anmeldung:* vhs Freiburg, Tel. 3689510, info@vhs-freiburg.de, www.vhs-freiburg.de | **Treffpunkt: Münsterladen**<br>Herrenstraße 30, 79098 Freiburg<br>Linie 1, 2, 3, 4 – Bertoldsbrunnen | 14 €<br>Anmeldung erforderlich |

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

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

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

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

| Termin | Thema, Referent*in | Veranstaltungsort | Anmeldung und Kosten |
|---|---|---|---|
| Donnerstag,<br>10.12.,<br>18 Uhr | **Burgunder Singers - Herdermer Tradition**<br>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.<br>*Veranstalter und Kontakt:* Kath. Pfarrgemeinde St. Urban, gemeindeteam@st-urban-freiburg.de | **Gemeindesaal St. Urban**<br>Hauptstraße 42a, 79104 Freiburg<br>Linie 27 – Herdern Kirche<br>Linie 3 – Hauptstraße | Spende erwünscht<br>ohne Anmeldung |
| Freitag,<br>11.12.,<br>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.<br>*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)<br>Linie 1 – Betzenhauser Torplatz | kostenfrei<br>ohne Anmeldung |
| Samstag,<br>12.12.,<br>14-16.30 Uhr | **Yoga in Zeiten der Trauer** unabhängig von Yoga-Vorerfahrung und Alter sind alle Trauernden herzlich eingeladen<br>*Veranstalter*: Hospizgruppe Freiburg e.V. in Zusammenarbeit mit Anna Martensen, Leitung Hatha-Yoga<br>*Kontakt:* Anna Tonzer, Tel. 8814988, hospizgruppe@hospizgruppe-freiburg.de www.hospizgruppe-freiburg.de | **Hospizgruppe Freiburg e.V.**<br>Türkenlouisstr. 22, 79102 Freiburg<br>Linie 2 – Lorettostraße<br>S1/10/11 – Bahnhof Wiehre | 10 € pro Termin<br>Anmeldung erforderlich |

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

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

| Termin | Thema, Referent*in | Veranstaltungsort | Anmeldung und Kosten |
|---|---|---|---|
| 4 Termine<br>dienstags<br>(ab 24.11.),<br>18.15-<br>20.45 Uhr | **Bedienung eines Android-Smartphones**<br>*Veranstalter und Anmeldung:* vhs Freiburg, Tel. 3689510, info@vhs-freiburg.de, www.vhs-freiburg.de | **vhs im Schwarzen Kloster**<br>Rotteckring 12, 79098 Freiburg<br>Linie 1, 2, 3, 4, 5 – Stadttheater | 110 €<br>Anmeldung erforderlich |
| mittwochs<br>10-13 Uhr | **Behördenlots*innen**<br>Ehrenamtliche unterstützen Ratsuchende bei der Kommunikation mit Ämtern und Behörden und bieten konkrete Hilfe beim Ausfüllen von Anträgen sowie dem Verstehen und Erstellen von Briefen an.<br>*Veranstalter:* DRK Kreisverband Freiburg in Zusammenarbeit mit der Anerkennungsberatung<br>*Kontakt:* Laura Rodríguez Alonso (Behördenlotsin), Tel. 0170 / 77 96 16 | **Stadtteiltreff Brühl**<br>Tennenbacher Straße 36, 79106 Freiburg<br>Linie 3 – Tennenbacher Straße | kostenfrei<br>ohne Anmeldung |
| mittwochs,<br>10-12 Uhr | **Formularhilfe für ältere Menschen**<br>**Schwerpunkt Innenstadt Freiburg**<br>Ehrenamtliche Unterstützung bei Formularen aller Art: Beantragung Pflegegrad, Wohngeld, Grundsicherung, Befreiung Medikamentenkosten, Versicherungen. Hausbesuche möglich!<br>*Kontakt Formularhilfe:* 0163/8663013 (nur mittwochs, 10-12 Uhr), FR-Formularhilfe@web.de<br>*Ansprechperson und Kontakt:* Fritz Ritzmann, Tel. 0151/22565370, fritz.ritzmann@deutscher-orden.de | In den Räumen des<br>**Stadtseniorenrats Freiburg e.V.**<br>Schusterstraße 19, 79098 Freiburg<br>Linien 1, 2, 3 und 4 – Bertoldsbrunnen | kostenfrei<br>mit und ohne Anmeldung möglich |

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

| Termin | Thema, Referent*in | Veranstaltungsort | Anmeldung und Kosten |
|---|---|---|---|
| mittwochs,<br>15-18 Uhr | **Schreibstube**<br>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.<br>*Veranstalter:* DRK Kreisverband FR in Zusammenarbeit mit der Anerkennungsberatung<br>*Kontakt:* Katharina Seitz, Tel. 20 57 41 286<br>info@schreibstube-freiburg.de | **Stühlinger Gewerbehof**<br>Eingang im Innenhof<br>Ferdinand-Weiß-Str. 9a, 79106 Freiburg<br>Linien 1, 2, 3 und 4 – Eschholzstraße<br>Linie 14 – Ferdinand-Weiß-Straße | kostenfrei<br>ohne Anmeldung |
| 1. und 3. Mittwoch im Monat,<br>16-18 Uhr | **Digitalcafé** mit Monika Rotzinger und Stefan Seyl<br>*Veranstalter:* Quartierstreff Bauverein Breisgau e.V.<br>*Kontakt und Informationen:*<br>Frau Wiesen (Sprechstundenzeiten: dienstags und donnerstags 9-11 Uhr), Tel. 51044186,<br>qu46@quartierstreff.de, www.quartierstreff.de | **Quartierstreff 46**<br>Zähringer Straße 46, 79108 Freiburg<br>Linie 3 – Tullastraße | kostenfrei, Spenden erwünscht |
| alle 2 Monate am einem Mittwoch (18.11.),<br>16-17.30 Uhr | **Trauer im Café**<br>Abschiedssituationen sind vielfältig und fordern uns. Offenes Angebot für Menschen, die ihrer Trauer Raum geben möchten und Austausch mit anderen suchen.<br>*Veranstalter*: c-punkt Münsterforum zusammen mit der Hospizgruppe Freiburg e.V.<br>*Kontakt*: hospizgruppe@hospizgruppe-freiburg.de<br>www.hospizgruppe-freiburg.de | **Café Inklusiv**<br>**c-punkt Münsterforum**<br>Herrenstr. 33, 79098 Freiburg<br>Linien 3 und 5, 27 – Europaplatz | kostenfrei<br>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<br>**Bitte beachten: die Enkelsprechstunde macht Semesterpause vom 20.07. bis ca. Mitte Oktober!**<br>Wer in der Zwischenzeit Unterstützung bei Smartphone und Co. braucht, kann mit dem Mobilen Freiburger Altenservice (MoFa) einen Termin vereinbaren: Tel. 31913147<br>*Rückfragen und Anmeldung an:* Begegnungsstätte Altstadt im Evangelischen Stift, Frau Bichnigauri / Frau Mihm, Tel. 31913118, begegnungsstaette@stift-freiburg.de | **Evangelisches Stift**<br>**Begegnungsstätte Altstadt**<br>Cafeteria<br>Hermannstr. 14, 79098 Freiburg<br>Linien 3 und 5 – Europaplatz | kostenfrei<br>Anmeldung erforderlich |
| am 2. Donnerstag im Monat (08.10., 12.11., 10.12., 14.01.),<br>16-18 Uhr | **Lebensspuren – Offener Gesprächskreis für Trauernde**<br>für alle, die einen nahestehenden Menschen durch Tod verloren haben und um ihn trauern, ökumenisches Angebot<br>*Veranstalter:* Kath. Seelsorgeeinheit Freiburg-Nordwest in Zusammenarbeit mit der Matthäusgemeinde<br>*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**<br>Sundgauallee 9, 79114 Freiburg<br>Linie 1 – Am Bischofskreuz | kostenfrei<br>ohne Anmeldung |
| am 2. Samstag im Monat<br>Wanderdauer ca. 3h, Start vormittags | **Aufbruch – Gemeinsam (neue) Wege gehen**<br>Dreistündige Wanderung von einem*einer Wanderleiter*in und erfahrenen Mitarbeitenden der Hospizgruppe begleitet.<br>*Veranstalter*: Hospizgruppe Freiburg e.V., in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Alpenverein, Sektion Freiburg<br>*Kontakt:* Kornelia Reuber, Tel. 88 149 88, hospizgruppe@hospizgruppe-freiburg.de www.hospizgruppe-freiburg.de | **Treffpunkt siehe Homepage**<br>Bitte beachten: durch aktuelle Änderungen (Wetter/öffentliche Verkehrsmittel) kann sich das Wanderziel anpassen. Deshalb kommen Sie bitte immer zum angegebenen Treffpunkt. | kostenfrei<br>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**<br>*Veranstalter:* Bike Bridge e.V., Radeln ohne Alter – Freiburg<br>*Ansprechpartner:* Gregor Falter, Tel. 0176/85139542 , E-Mail: radelnohnealter@bikebridge.org<br>https://bikebridge.org/radeln-ohne-alter/ | **Wunschfahrten:**<br>individuell vereinbarter Treffpunkt bzw. Abholung | kostenfrei<br>Informationen zur Terminvereinbarung per Mail oder Telefon |
| 2x im Monat montags (05.10., 19.10., 02.11., 16.11., 30.11., 14.12.)<br>10.30 Uhr im Katharinenstift<br>**oder**<br>12 Uhr am Junghof | **Bauernhofbesuche: Junghof Kappel e.V.**<br>Gemeinsamer Mittagstisch, Menschen und Tieren begegnen, intergenerativ.<br>*Kontakt:*<br>Tel. 0151/22565370, fritz.ritzmann@deutscher-orden.de<br>*Kooperationsprojekt von:*<br>Stadtteilprojekt Katharinenstift und Junghof Kappel e.V. (junghof-kappel@gmx.de) | **Stadtteilprojekt Katharinenstift**<br>Katharinenstift Freiburg: Leopoldring 13, 79098 Freiburg<br>Linie 3, 5 – Europaplatz<br>**oder**<br>**Junghof Kappel e.V.**<br>Großtalstrasse 101, 79117 Freiburg<br>Linie 17 – Freiburg Junghof | mit Anmeldung<br>gegen Spende |
| montags bis freitags,<br>15-17 Uhr | **Café im Mehrgenerationenhaus**<br>Sich treffen - mit Freunden, Bekannten, Nachbarn oder einfach eine Auszeit im Alltag nehmen.<br>*Veranstalter:* Mehrgenerationenhaus EBW, Tel. 4907840, info.mgh@kath-freiburg-suedwest.de, www.mehrgenerationenhaus-ebw-freiburg.de | **Mehrgenerationenhaus EBW**<br>Sulzburger Str. 18, 79114 Freiburg<br>Linie 5 – Krozinger Straße<br>Linie 3 – Rohrgraben | persönliche Verzehrkosten |

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

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

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

| Termin | Thema, Referent*in | Veranstaltungsort | Anmeldung und Kosten |
|---|---|---|---|
| dienstags,<br>15 Uhr | **Stricken und Häkeln**<br>*Veranstalter:* Quartierstreff Bauverein Breisgau e.V., www.quartierstreff.de<br>*Kontakt und Informationen:*<br>Frau Bleile (Sprechstundenzeiten: montags, 16-18 Uhr),<br>Tel. 61248284, E-Mail: quLuckenbachweg@quartierstreff.de | **Quartierstreff Luckenbachweg**<br>Luckenbachweg 8, 79115 Freiburg<br>Linie 14 – Markgrafenstraße | kostenfrei<br>ohne Anmeldung |
| jeden 2./3. Dienstag im Monat (13.10.),<br>15 Uhr | **Kultur-Café/ Kultur-Café on Tour**<br>*Veranstalter:* Begegnungsstätte St. Laurentiushaus<br>www.stlaurentiushaus.de/begegnungsstaette<br>*Kontakt:* Tel. 76994082, begegnung@stlaurentiushaus.de | **Begegnungsstätte St. Laurentiushaus**<br>Kaffeestüble<br>Carl-Kistner-Str. 57, 79115 Freiburg<br>Linie 5 – Haslach Bad | Infos zu besonderen Aktionen beim Sozialdienst erfragen (siehe Kontakt) |
| dienstags,<br>15-16 Uhr | **Chorsingen für Menschen mit und ohne Demenz**<br>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.<br>*Chorleiter:* Frank Leenen<br>*Rückfragen und Anmeldung:*<br>Frank Leenen, f.leenen@posteo.de, Tel. 0170/8046815 | **Heinrich-Hansjakob-Haus**<br>Begegnungsraum im EG<br>Talstraße 29, 79102 Freiburg<br>Linie 1 – Schwabentorbrücke<br>Linien 2 und 4 – Johanneskirche | kostenfrei<br>mit Anmeldung |
| dienstags,<br>15-17 Uhr | **Begegnungscafé mit Spiel und Spaß**<br>mit Hanna Berger, Sozialarbeiterin<br>*Veranstalter und Kontakt:* Caritasverband Freiburg-Stadt e.V.<br>Begegnungszentrum Freytagstraße, Tel. 79033500,<br>seniorenwohnanlage-freytagstrasse@caritas-freiburg.de | **Begegnungszentrum Freytagstraße**<br>Freytagstraße 6, 79114 Freiburg<br>Linie 1 – Betzenhauser Torplatz | kostenfrei<br>ohne Anmeldung |

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

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

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

| Termin | Thema, Referent*in | Veranstaltungsort | Anmeldung und Kosten |
|---|---|---|---|
| Jeden 3. im Monat,<br>19-20.30 Uhr | **Lesekreis mit Ulrike Halbe-Bauer**<br>Gegenseitig Autor*innen vorstellen, Texte vorlesen und darüber ins Gespräch kommen.<br>*Veranstalter:* Quartierstreff Bauverein Breisgau e.V., www.quartierstreff.de<br>*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,**<br>Lutherkirchstr. 4, 79106 Freiburg<br>Linie 2 – Friedrich-Ebert-Platz | ohne Anmeldung, Interessierte sind herzlich willkommen! |
| einmal pro Monat mittwochs (07.10., 04.11., 09.12.),<br>19-21 Uhr | **Deutsch-französischer Stammtisch**<br>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.<br>*Veranstalter und Kontakt:* Centre Culturel Français Freiburg, Kornhaus, Münsterplatz 11, 79098 Freiburg<br>info@ccf-fr.de, Tel. 207390, www.ccf-fr.de | • **am 07.10.: Blauer Fuchs**<br>• **am 04.11.: Café Jos Fritz**<br>• **am 09.12.: CCFF** | kostenfrei<br>mit Anmeldung: kultur@ccf-fr.de |
| einmal pro Monat mittwochs (30.09., 21.10., 25.11., ),<br>19 Uhr | **Seminarreihe – Landeskunde Französisch**<br>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<br>*Veranstalter und Kontakt:* Centre Culturel Français Freiburg, Kornhaus, Münsterplatz 11, 79098 Freiburg<br>info@ccf-fr.de, Tel. 207390, www.ccf-fr.de | **Centre Culturel Français Freiburg e.V.**<br>Kornhaus, Münsterplatz 11<br>79098 Freiburg<br>Linien 1, 2, 3 und 4 – Bertoldsbrunnen<br>Linie 5 – Europaplatz | Eintritt 5 €, für Fördervereinsmitglieder kostenfrei<br>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.),<br>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).<br>*Veranstalter:* Mehrgenerationenhaus EBW, Tel. 4907840, info.mgh@kath-freiburg-suedwest.de www.mehrgenerationenhaus-ebw-freiburg.de | **Mehrgenerationenhaus EBW**<br>Sulzburger Str. 18, 79114 Freiburg<br>Linie 5 – Krozinger Straße<br>Linie 3 – Rohrgraben | ohne Anmeldung |
| 1x/Monat donnerstags (01.10., 05.11., 03.12., 07.01.),<br>10-11.30 Uhr | **Träume – Einladung zum Leben:** Mit Hilfe von Assoziationen Träumen unter fachlicher Anleitung verstehen<br>*Leitung*: Uli Schäfle, Pfr.i.R., Psychotherapie (HP) und Pastoralpsychologe<br>*Veranstalter:* Evangelische Erwachsenenbildung Freiburg Tel. 205 741-152, eeb.freiburg@kbz.ekiba.de https://erwachsenenbildung-freiburg.de/ | **Haus der Evangelischen Kirche Freiburg**<br>Schnewlinstraße 2, 79098 Freiburg<br>Linien 1, 2, 3 und 4 – Hauptbahnhof | 7 € / 5 € ermäßigt<br>ohne Anmeldung |
| 1x/Monat, donnerstags (29.10., 26.11., 17.12.),<br>10-11.30 Uhr | **Von der Mystik Meister Eckharts**<br>„Wer Gott im Sein hat, dem leuchtet er in allen Dingen“<br>*Leitung*: Uli Schäfle, Pfr.i.R., Kontemplationslehrer, Psychotherapie (HP) und Pastoralpsychologe<br>*Veranstalter:* Evangelische Erwachsenenbildung Freiburg Tel. 205 741-152, eeb.freiburg@kbz.ekiba.de | **Haus der Evangelischen Kirche Freiburg**<br>Schnewlinstraße 2, 79098 Freiburg<br>Linien 1, 2, 3 und 4 – Hauptbahnhof | 7 € / 5 €<br>ohne Anmeldung |
| 1. und 3. Donnerstag im Monat,<br>ab 15 Uhr | **Bouletreff im Quartierstreff 46**<br>*Veranstalter:* Quartierstreff 46 Bauverein Breisgau e.V.<br>*Kontakt und Informationen:* Frau Wiesen (Sprechstundenzeiten: dienstags und donnerstags 9-11 Uhr), Tel. 51044186, E-Mail: qu46@quartierstreff.de, www.quartierstreff.de | **Quartierstreff 46**<br>Innenhof<br>Zähringer Straße 46, 79108 Freiburg<br>Linie 3 – Tullastraße<br>*(bei gutem Wetter)* | kostenfrei<br>ohne Anmeldung |

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

| Termin | Thema, Referent*in | Veranstaltungsort | Anmeldung und Kosten |
|---|---|---|---|
| jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat,<br>15.30-18 Uhr | **Spieletreff im Uni-Carré**<br>Offener Spieletreff: Aktuell wird v.a. Rummikub, Triomino und Skip-Bo gespielt. Neue Mitspieler*innen herzlich willkommen!<br>*Veranstalter:* Quartierstreff Bauverein Breisgau e.V., www.quartierstreff.de<br>*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,**<br>Lutherkirchstr. 4, 79106 Freiburg<br>Linie 2 – Friedrich-Ebert-Platz | ohne Anmeldung |
| donnerstags,<br>16-17.30 Uhr | **Ring Chor – inklusiv und für jedes Alter**<br>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.<br>*Kursleitung*: Herr Hermann Vonderstraß<br>*Veranstalter*: Ring Freiburg e.V.<br>www.ring-freiburg.de/freizeit/ringchor<br>*Anmeldung:* vonderstrass@gmx.net | **Ring der Körperbehinderten**<br>Ernst-Winter-Wohnanlage,<br>Mehrzweckraum im Untergeschoss<br>Meckelhof 1, 79110 Freiburg<br>Linie 1 – Betzenhauser Torplatz | kostenfrei für Vereinsmitglieder, Beitrittserklärung erforderlich (Mitgliedsbeitrag als förderndes Mitglied 15 € & als körperbehindertes Mitglied 12 € im Jahr)<br>mit Anmeldung |
| i.d.R. 1x/Monat donnerstags (22.10., 26.11., nicht in den Ferien),<br>17 Uhr | **Internationaler Literaturkreis**<br>Es wird über ein vorher ausgesuchtes Buch diskutiert.<br>*Ansprechpartnerin:* Frau Schütte, Tel. 44 33 14<br>*Veranstalter:* Mehrgenerationenhaus EBW, Tel. 49078-40<br>info.mgh@kath-freiburg-suedwest.de<br>www.mehrgenerationenhaus-ebw-freiburg.de | **Mehrgenerationenhaus EBW**<br>Sulzburger Str. 18, 79114 Freiburg<br>Linie 5 – Krozinger Str.<br>Linie 3 – Rohrgraben | kostenfrei<br>Anmeldung erforderlich bei Fr. Schütte |

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

| Termin | Thema, Referent*in | Veranstaltungsort | Anmeldung und Kosten |
|---|---|---|---|
| jeden 4. Sonntag im Monat,<br>15 Uhr | **Rummikub**<br>*Veranstalter:* Quartierstreff Bauverein Breisgau e.V., www.quartierstreff.de<br>*Kontakt und Informationen:*<br>Frau Bleile (Sprechstundenzeiten: montags, 16-18 Uhr), Tel. 61248284, E-Mail: quLuckenbachweg@quartierstreff.de | **Quartierstreff Luckenbachweg**<br>Luckenbachweg 8, 79115 Freiburg<br>Linie 14 – Markgrafenstraße | kostenfrei<br>ohne Anmeldung |
| am 2. Sonntag im Monat<br>11.10., 15-17 Uhr<br>08.11./13.12., 14-16 Uhr | *Zum Kaffee auf den Friedhof Freiburg*<br>**Begegnung am Weiher**<br>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.<br>*Veranstalter:* Hospizgruppe Freiburg gemeinsam mit der Friedhofsverwaltung, hospizgruppe@hospizgruppe-freiburg.de | **Hauptfriedhof Freiburg**<br>Am Weiher<br>Friedhofstraße 8, 79106 Freiburg<br>Linie 2 – Freiburg Hauptfriedhof | kostenfrei<br>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,<br>9:30-10:30 Uhr | **Fit bis 100 – Gymnastik & Qi Gong**<br>*Leitung:* Astrid Schreiber,<br>Trainerin Präventions- und Rehasport<br>*Veranstalter:* Quartierstreff Bauverein Breisgau e.V.<br>www.quartierstreff.de<br>*Anmeldung:* Tel. 0152/32794027,<br>E-Mail: schreiber5sport@gmx.de | **Bürgerhaus Seepark (1. OG)**<br>Gerhart-Hauptmann-Str. 1, 79110 Freiburg<br>Linie 1 – Betzenhauser Torplatz | Für 6 Termine: 30 €/36 €<br>(Mitglieder Quartierstreff/<br>Nichtmitglieder)<br>Anmeldung erforderlich |
| montags (nicht in den Ferien),<br>9.30-10.30 Uhr | *Gymnastik-Kurs*<br>**Osteoporose- und Sturzprophylaxe**<br>*Anleitung:* Christian Weiß von Physio Weiß<br>*Veranstalter:* Begegnungsstätte St. Laurentiushaus<br>www.stlaurentiushaus.de/begegnungsstaette<br>*Anmeldung und Kontakt:* Tel. 76994082,<br>begegnung@stlaurentiushaus.de | **Begegnungsstätte St. Laurentiushaus,**<br>im Saal<br>Carl-Kistner-Str. 57, 79115 Freiburg<br>Linie 5 – Haslach Bad | 60 € für 10 Termine<br>Anmeldung erforderlich |

| Termin | Thema, Referent*in | Veranstaltungsort | Anmeldung und Kosten |
|---|---|---|---|
| montags<br>(ab 21.09.),<br>10-11 Uhr<br>und<br>mittwochs (ab 23.09.),<br>11.15-12.15 Uhr | **Morgengymnastik zum Start in die Woche 60+**<br>**(je 15 Termine)**<br>*Leitung:* Maren Veit, Gymnastiklehrerin<br>*Veranstalter und Kontakt*: vhs Freiburg e.V.,<br>Tel.: 3689510, www.vhs-freiburg.de | **vhs im Colombi-Eck**<br>Gelber Raum<br>Friedrichstr. 52, 79098 Freiburg<br>Linie 5 – Fahnenbergplatz | 110 €<br>Anmeldung erforderlich:<br>www.vhs-freiburg.de oder<br>Tel. 0761-3689510 |
| montags<br>(ab 05.10.),<br>10-11 Uhr | *Kurs mit 10 Terminen*<br>**Qigong am Morgen**<br>*Leitung:* Karin Trommsdorff, Qigong- und Yogalehrerin, Feldenkrais-Pädagogin<br>*Veranstalter und Anmeldung*: vhs Freiburg e.V.,<br>Tel. 3689510, www.vhs-freiburg.de | **vhs im Colombi-Eck**<br>**Gelber Raum**<br>Friedrichstr. 52, 79098 Freiburg<br>Linie 5 – Fahnenbergplatz | 74 €<br>Anmeldung erforderlich:<br>www.vhs-freiburg.de oder<br>Tel. 3689510 |
| montags,<br>10-11.20 Uhr | **Ayurveda-Atem-Yoga**<br>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.<br>*Rückfragen und Anmeldung:* Waltraud Keller,<br>Tel. 290 93 12, Waltraud.Keller@t-online.de | **Heinrich-Hansjakob-Haus**<br>Untergeschoss<br>Talstraße 29, 79102 Freiburg<br>Linie 1 – Schwabentorbrücke<br>Linien 2 und 4 – Johanneskirche | 90 € für 6 Termine<br>Anmeldung erwünscht |

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

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

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

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

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

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

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

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

| Termin | Thema, Referent*in | Veranstaltungsort | Anmeldung und Kosten |
|---|---|---|---|
| 8x montags,<br>19.10.-07.12.,<br>9-10 Uhr | **Eine Bewegungsreise durch meinen Körper – ein Kurs zur Stärkung für Frauen***<br>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.<br>*Referentin:* Petra Staudenrausch, Ergotherapeutin<br>*Veranstalter:* Frauen- und MädchenGesundheitsZentrum e.V. (FMGZ), www.fmgz-freiburg.de, info@fmgz-freiburg.de, Tel. 2021590 | **FMGZ**<br>Basler Str. 8, 79100 Freiburg<br>Linien 2 und 4 – Johanneskirche | Kosten regulär: 85,00 €,<br>Kosten ermäßigt: 25-35 € für Frauen* mit geringem oder keinem Einkommen<br>Anmeldung erforderlich |
| 10.11.-26.01.,<br>19-20.30 Uhr | **Improvisationstheater für Anfänger und Fortgeschrittene**<br>mit Kathleen Iselt<br>*Veranstalter und Anmeldung:* Mehrgenerationenhaus EBW, Tel. 4907840, info.mgh@kath-freiburg-suedwest.de<br>www.mehrgenerationenhaus-ebw-freiburg.de | **Mehrgenerationenhaus EBW**<br>Sulzburger Str. 18, 79114 Freiburg<br>Linie 5 – Krozinger Straße<br>Linie 3 – Rohrgraben | mit Anmeldung bis 03.11.<br>60 € für 8 Termine |
| Freitag, 13.11.<br>bis<br>Sonntag 15.11. | *Workshop*<br>**„Wer rastet, der rostet“ – Ein ganzheitliches Gedächtnistraining für die grauen Zellen**<br>*Referentin*: Miriam Hess (Pädagogische Psychologin und Gedächtnistrainerin)<br>*Veranstalter und Kontakt:* Waldhof e.V. – Akademie für Weiterbildung, Tel. 67134, sekretariat@waldhof.de<br>www.waldhof-freiburg.de | **Villa Waldhof Akademie**<br>Im Waldhof 16, 79117 Freiburg<br>Linie 1 – Laßbergstraße + 17 min. Fußweg<br>oder<br>Bhf. Littenweiler + 15 min. Fußweg | Anmeldung erforderlich<br>Gebühr: 245 € inkl. Verpflegung |

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