

## Rundbrief Oktober und November 2024

**Liebe Besucherinnen und Besucher der Begegnungsstätte Altstadt und der Cafeteria, liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Freunde und Nachbarn,**

nach der Sommerpause klopft nun wieder der Herbst an die Tür mit Wind und Regen, aber hoffentlich auch immer wieder mal goldenen Oktobertagen. Wir von der Begegnungsstätte Altstadt bieten Ihnen für die verschiedenen Wetterlagen ein vielfältiges und bewegtes Programm mit Tanztee, Swing und spannenden Vorträgen und starten gleich am 1. Oktober mit einer Stadtführung auf den Alten Friedhof, um dort neben spannenden Geschichten auch das Spiel der ersten farbigen Blätter zu genießen. Zwischendurch freuen wir uns darauf, Sie einfach mal bei einem Kaffee und einem netten Gespräch oder zum Spielen bei uns in der Cafeteria zu treffen. Natürlich laufen auch unsere bewährten Angebote wie die Gymnastik und die Enkelsprechstunde mit Digitalberatung weiter. Und am 30. November feiern wir dann gemeinsam mit Ihnen musikalisch und kulinarisch den Adventsbeginn – es wird also ein bunter Herbstreigen und wir freuen uns auf viele schöne Begegnungen mit Ihnen!

Viele herzliche Grüße

Ihr Team der Begegnungsstätte Altstadt



### Angebote der Begegnungsstätte

#### Kaffee-Treff in der Cafeteria



Wir bieten Ihnen Kaffee und Kuchen, Tee oder kalte Getränke, Gelegenheit zum Plaudern, Spielen und Beisammen Sein und sind offen für weitere Ideen und Anregungen.  
**Jeden Montag, Mittwoch und Freitag von 14.30 -16.30 Uhr**

**Jeden ersten und letzten Freitag im Monat frische Waffeln!**



#### Offener Treff am Mittwoch

In der Cafeteria

Jeden Mittwoch nachmittag – die Cafeteria ist ab 14.30 Uhr geöffnet

#### Spieletreff



**Jeden Montag ab 14.30 bis 16.30 Uhr in der Cafeteria  
Hermannstr. 14**

Lust auf Mensch ärgere dich nicht, Rommé, Domino und Co? Gerne dürfen Sie auch eigene Spiele mitbringen!

**Neue Mitspielerinnen und Mitspieler sind herzlich willkommen!**

**„Enkelsprechstunde“** – Unterstützung im Umgang mit Smartphone, Tablet und Co. mit Studierenden aus dem Intergenerativen Wohnen (Haus Gottestreue)

**Bitte beachten Sie:**

**Es geht wieder los ab dem 9. Oktober**  
dann wieder jeden Mittwoch ab 9 Uhr  
mit telefonischer Voranmeldung unter Tel.0761/31913-118



### **Gymnastik mit Jutta Veit**



**Jeden Mittwoch um 10 Uhr in der Cafeteria, Hermannstr. 14**  
Einfache, aber kräftigende Bewegungen im Stehen und Sitzen,  
bei Einschränkungen auch nur im Sitzen durchführbar, bei  
schwungvoller Musik und guter Laune!

### **Bewegungstreff**

**Jeden Donnerstag 10.00 Uhr im Stadtgarten am Pavillon**

Haben Sie Lust auf sportliche Bewegung in der freien Natur?  
Ohne Anmeldung und kostenfrei können Sie jederzeit bei uns dabei sein.  
Mit Freude und Humor werden Sie von unseren geschulten Ehrenamtlichen angeleitet.  
Es werden keine sportlichen Anforderungen gestellt. Sie fördern Ihre Gesundheit effektiv, in  
geselliger und vertrauter Umgebung. **Kommen Sie gerne spontan vorbei!**



**Angebot in Kooperation mit der Begegnungsstätte vom St. Carolushaus für  
Herdern-Neuburg sowie dem Landratsamt Breisgau-Hochschwarzwald**

### **Kunstgruppe** mit Sarah Neher

**Vierzehntägig am Freitag**  
**Jeweils um 10.15 Uhr In Raum Schauinsland,**  
**Carl Mez Haus, Hermannstr. 10**



Bei dem Angebot steht die Freude am Malen im Mittelpunkt und es werden daher  
ausdrücklich keine künstlerischen Vorkenntnisse vorausgesetzt. Thematisch lassen wir  
uns beim Malen oftmals durch die Natur und die Jahreszeiten inspirieren, aber auch der  
Fantasie und den eigenen Interessen der Teilnehmer\*innen sind keine Grenzen gesetzt.

**Für dieses Angebot ist eine Anmeldung erforderlich!**

## Tanztee mit Martin Glönkler

Mittwoch, 2. Oktober und Mittwoch, 6. November 15.00 Uhr  
in der Cafeteria, Hermannstr. 14



Genießen Sie bei Kaffee und Kuchen einen heiteren Nachmittag mit Martin Glönkler und schwingen Sie das Tanzbein oder träumen Sie sich in den Mai mit seinen beliebten Tanztee-Evergreens!

## Erzählcafé Unterwegs: „Knochen, Blumen, Leichenraub...“

Dienstag, 1. Oktober 15.00 – ca. 16.00 Uhr

Treffpunkt: Hermannstr. 14 / Ecke Schloßbergring



### Informativer Stadtpaziergang mit Meister Albert alias Hartmut Stiller zum Alten Friedhof

Wir folgen Meister Albert zum Alten Stadtfriedhof von Freiburg, dem heutigen Alten Friedhof in der Neuburg. Er erzählt von geheimnisvollen Gräbern, berühmten Persönlichkeiten und merkwürdigen Begebenheiten – Sagen und knallharte Fakten aus Freiburgs Geschichte!

Die Tour ist auf Menschen mit Mobilitätseinschränkungen abgestimmt und auch mit Rollator oder mit dem Rollstuhl (mit Begleitung) zu bewältigen.

## Konzerte

Dienstag, 15. Oktober, 15 Uhr in der Cafeteria, Hermannstr. 14

### Swinging Jazzpants

Das musikalische Quartett bringt Sie mit Evergreens von Benny Goodman bis Count Basie in Schwung und gute Laune!



Samstag, 30. November, 15 Uhr in der Cafeteria, Hermannstr. 14



### Adventskonzert mit der Musikschule Freiburg

Wir begrüßen den Advent mit Klavierklängen der Kinder der Musikschule Freiburg und weihnachtlichen Leckereien!

## Vorträge

Freitag, 4. Oktober, 10.30 Uhr in der Cafeteria, Hermannstr. 14

### Ernährung im Alter

Frank Dörr, Diplombiologe und Ernährungsberater, berichtet Wissenswertes über die besonderen Ernährungsbedürfnisse im Alter und gibt nützliche Ratschläge für den kulinarischen Alltag.



Freitag, 8. November, 10.30 Uhr in der Cafeteria, Hermannstr. 14

### Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung

Martina Fleig vom Betreuungsverein der Diakonie beleuchtet das Thema aus Sicht ihrer praktischen Beratungstätigkeit und beantwortet gerne Ihre Fragen.

Veranstaltungen in Kooperation mit der Bürgerschaftsstiftung Soziales Freiburg.

### Stammtisch Generation 55+

Jeweils am 2. Donnerstag des Monats: 10. Oktober, 14. November

im Café Inklusiv im c-punkt Münsterforum, Herrenstr. 33  
jeweils ab 15.00 Uhr

Bewohnerinnen und Bewohner der Altstadt treffen sich zum Kaffeetrinken und Plaudern über das Leben im Quartier und tauschen sich über ihre Bedürfnisse und Wünsche für gemeinsame Aktivitäten aus.

**Der Stammtisch 55+ ist eine Veranstaltung der AG Barrierefrei des Lokalvereins Innenstadt**

### Rechtsberatung



Für eine Erstberatung kommt die Rechtsanwältin Alice Göttler-Seibold bei Bedarf ins Haus. Weitere Infos zu Kosten usw. erhalten Sie bei uns unter Tel.0761/31913-118

### Präsenz- und Sprechzeiten der Begegnungsstätte Altstadt:

<b>Montag</b>	<b>9.30 – 12.00 Uhr</b> <b>14.30 – 16.30 Uhr (Cafeteria)</b>
<b>Dienstag</b>	<b>9.30 – 12.00 Uhr</b>
<b>Mittwoch</b>	<b>9.30 – 12.00 Uhr</b> <b>14.30 – 16.30 Uhr (Cafeteria)</b>
<b>Freitag</b>	<b>11.00-13.00 Uhr</b> <b>14.30 – 16.30 Uhr (Cafeteria)</b>

Unter **Tel.0761/31913-118** (falls Sie uns persönlich nicht gleich erreichen) rufen wir Sie gerne zurück, wenn Sie uns eine Nachricht hinterlassen)

Per **E-Mail** unter [begegnungsstaette@stift-freiburg.de](mailto:begegnungsstaette@stift-freiburg.de)

**Unsere Adresse: Begegnungsstätte Altstadt, Hermannstr. 14, 79098 Freiburg**

**Eingang zur Begegnungsstätte mit Cafeteria durch den Stiftspark (Eingang durch das Tor zwischen den Häusern Hermannstr. 6 und 8, dann links halten und dann immer geradeaus auf die Cafeteria zu)**

