

Rundbrief Dezember 2024 und Januar 2025

Schenken

**Schenke groß oder klein,
Aber immer gediegen.
Wenn die Bedachten
Die Gaben wiegen,
Sei dein Gewissen rein.**

**Schenke herzlich und frei.
Schenke dabei
Was in dir wohnt
An Meinung, Geschmack und Humor,
So dass die eigene Freude zuvor
Dich reichlich belohnt.**

**Schenke mit Geist ohne List.
Sei eingedenk,
Dass dein Geschenk
Du selber bist.**



Joachim Ringelnatz (1883-1934)

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

wir blicken auf ein buntes Jahr zurück mit vielen Angeboten und Veranstaltungen und freuen uns jetzt darauf, am 10. Dezember mit Ihnen gemeinsam auf den Weihnachtsmarkt zu gehen oder auch auf besinnliche Adventsmomente in unserer Cafeteria mit Ihnen. Im kommenden Jahr starten wir dann gleich am 8. Januar wieder fröhlich musikalisch mit dem Tanztee und einem spannenden Filmvortrag zur Ostsee Ende Januar. Aber wir freuen uns auch im kommenden mit Joachim Ringelnatz auf das wichtigste Geschenk: die Begegnungen mit Ihnen, im Alltag und in besonderen Momenten!

**In diesem Sinne herzliche Grüße, schöne Advents- und Weihnachtstage
und einen guten Rutsch ins Neue Jahr!**

Ihr Team der Begegnungsstätte Altstadt



**Wir machen Weihnachtspause
vom 23. Dezember bis 7. Januar.**

**In dieser Zeit ist die Cafeteria
geschlossen und es finden keine
Veranstaltungen statt.**

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

Am Mittwoch, 4.12. bleibt die Cafeteria wegen Fortbildung geschlossen!

Unsere Praktikantin Khatia Bichnigauri beendet leider zum Dezember Ihre Arbeit in der Begegnungsstätte, da sie sich auf ihren Studienabschluss vorbereiten muss. Wir danken ihr für leckere Waffelstündchen und die Organisation vieler Konzerte und Vorträge in den letzten 3 Jahren und wünschen Ihr für Ihren weiteren Weg alles Gute!

Das von ihr kreierte Waffelangebot wird aber weiterhin jeden ersten Freitag im Monat fortgeführt!

Bitte beachten Sie: im Januar erst am Freitag, 10.01.25



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 Gottestreu)

jeden Mittwoch ab 9 Uhr

im Speisesaal von Haus Münsterblick (Hermannstr. 6)

wir vergeben Termine nach

telefonischer Voranmeldung unter Tel.0761/31913-118



Die Enkelsprechstunde macht Weihnachtspause vom 25. Dezember bis 8. Januar Es geht wieder los am 15. Januar!

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, 13.12., 10.01., 24.01.

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!

Senioren-Treff am Weihnachtsmarkt im Colombipark

Dienstag, 10. Dezember, 15 – 17 Uhr
mit gemütlichem Zusammensein und adventlichem Singen
bei einem Freigetränk



Wer gemeinsam gehen möchte:

Treffpunkt: 14.30 Uhr, Hermannstr. 12 vor Haus Schloßberg

Eine Veranstaltung des Lokalvereins Innenstadt e.V., des Seniorenbüros und der Freiburg Wirtschaft, Touristik und Messe

Tanztee mit Martin Glöckler

Mittwoch, 8. Januar 15.00 Uhr
in der Cafeteria, Hermannstr. 14



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

Vortrag

Filmvortrag mit Sieglinde Weber

Donnerstag, 30. Januar, 15 Uhr
Raum Schauinsland, Hermannstr. 10

Mit der AIDA auf der Ostsee Teil 1:
von Kiel bis St. Petersburg



Stammtisch Generation 55+

Jeweils am 2. Donnerstag des Monats: 12. Dezember, 9. Januar

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:

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

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

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.