

Rundbrief Oktober und November 2025

Herbstbild

Dies ist ein Herbsttag, wie ich keinen sah!
Die Luft ist still, als atmete man kaum,
und dennoch fallen raschelnd, fern und nah,
die schönsten Früchte ab von jedem Baum.

O stört sie nicht, die Feier der Natur!
Dies ist die Lese, die sie selber hält;
denn heute löst sich von den Zweigen nur,
was vor dem milden Strahl der Sonne fällt.



Friedrich Hebbel (1813 - 1863)

Angebote der Begegnungsstätte Altstadt

Bitte beachten Sie:



Freitag, 26.09. ab 14.30 Uhr:

Frische Waffeln Hausmacher Art mit Herrn Schäfer vom Technischen Dienst!

**Dafür entfällt feiertagsbedingt der Termin im Oktober,
Der nächste Waffeltermin ist dann der 7. 11. um 14.30 Uhr.**

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

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)

Die Enkelsprechstunde pausiert bis zum Herbst. Wir informieren Sie, wenn sie wieder beginnt, und danken den Studierenden, die das Stift leider verlassen, ganz herzlich für die schöne Zusammenarbeit der letzten Jahre!

Falls Sie in der Zwischenzeit Unterstützung bei Smartphone und Co. brauchen, können Sie mit dem Mobilien Freiburger Altersservice (MoFa) einen Termin vereinbaren unter Tel. 0761 31913 147 (bitte Ihr Anliegen auf die Mailbox sprechen)

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!

Kosten: 3,- € pro Termin werden jeweils vor Ort bezahlt.

Bewegungstreff

Jeden Donnerstag 10 Uhr im Stadtgarten am Pavillon

Ohne Anmeldung und kostenfrei können Sie jederzeit bei uns dabei sein.

Es werden keine sportlichen Anforderungen gestellt. Sie fördern Ihre Gesundheit effektiv, in geselliger und vertrauter Umgebung.

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



Heiteres Gedächtnistraining mit Waltraud Keller

Montag, 13.10., 27.10., 10.11. und 24.11. um 15 Uhr

Nebenraum Cafeteria Haus Schloßberg, Hermannstr. 14



Gruppenangebot für alle Interessierten, die in geselliger Runde mit Spiel und Spaß ihr Gedächtnis trainieren möchten. Für Anfänger und Anfängerinnen geeignet. Menschen mit leichten, kognitiven Einschränkungen sind ebenfalls herzlich willkommen!

Kosten: 7,50 € pro Termin werden jeweils vor Ort an Frau Keller bezahlt.

Kunstgruppe mit Sarah Neher

Vierzehntägig am Freitag, 10.10., 24.10., 07.11. und 21.11.

Jeweils um 10.15 Uhr In Raum Schauinsland,
Carl Mez Haus, Hermannstr. 10



Interessentinnen und Interessenten sind herzlich zum Schnuppern willkommen!

Tanztee mit Martin Glöckler

Mittwoch, 01. Oktober und

Mittwoch, 19. November um 15.00 Uhr
in der Cafeteria, Hermannstr. 14



Konzert

Dienstag, 28. Oktober um 15.00 Uhr
Cafeteria Haus Schloßberg, Hermannstr. 14



Golden Swing im Oktober - Musikalische Zeitreise in die „goldene“ Ära des Jazz

Die Swinging JazzPants spielen Swing, wie er lebendiger nicht sein könnte, mit verführerischen Melodien, die die Seele streicheln!

Vorträge

Freitag, 10. Oktober um 10.30 Uhr
Cafeteria Haus Schloßberg, Hermannstr. 14

„Gesund durch den Winter mit Hausmitteln und Naturheilkunde“

Gabriele P. Knauber-Idler, Inhaberin der Blasius Apotheke gibt einen Überblick über die verschiedenen Präventions- und Behandlungsmöglichkeiten gegen „Winterkrankheiten“



Veranstaltung in Kooperation mit der Bürgerschaftsstiftung Soziales Freiburg



Filmvortrag mit Sieglinde Weber

Rumänien Land der Klöster und Kirchenburgen

Dienstag, 21. Oktober
Raum Schauinsland, Hermannstr. 10

Freitag, 7. November um 10.30 Uhr
Cafeteria Haus Schloßberg, 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.

Veranstaltung in Kooperation mit der Bürgerschaftsstiftung Soziales Freiburg



Filmvortrag mit Sieglinde Weber

Auf dem Jakobsweg Nordspanische Lebensart fernab von Don Juan und Flamenco

Dienstag, 18. November
Raum Schauinsland, Hermannstr. 10

Konzert

Samstag, 29. November um 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!

Stammtisch Generation 55+

**Jeweils am 2. Donnerstag des Monats: 09. Oktober und 13. 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. Zudem werden aktuelle Aktivitäten und Angebote verschiedener Einrichtungen im Stadtteil vorgestellt.

Der Stammtisch 55+ ist eine Veranstaltung der AG 55+ 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

Wir freuen uns auf Sie!

Christiane Mihm und Stefanie Fischer und das Team der Begegnungsstätte Altstadt

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.