

Rundbrief

Begegnungsstätte Altstadt

Februar – März 2026

Liebe Besucherinnen und Besucher der Begegnungsstätte Altstadt, liebe Gäste unserer Cafeteria, wir freuen uns, Sie auch im neuen Quartal herzlich in der Begegnungsstätte Altstadt begrüßen zu dürfen. Unsere Cafeteria bleibt ein Ort für Begegnung, Austausch und gemütliches Beisammensein – bei Kaffee, Tee, kleinen Leckereien und guten Gesprächen.

Neues Cafeteria-Angebot am Samstag

Neu ist unser Cafeteria-Angebot am Samstag:
Jeden Samstag lädt die neue Mitarbeiterin der Begegnungsstätte Khatia Bichnigauri von **14.30 bis 16.30 Uhr** herzlich zu einem gemütlichen Treff in die Cafeteria ein.



Freuen Sie sich auf duftende, frisch gebackene Waffeln, Kaffee und eine angenehme Atmosphäre zum Verweilen, Austauschen und Kennenlernen.

Regelmäßige Angebote der Begegnungsstätte

Kaffee-Treff in der Cafeteria

Montag und Mittwoch von 14.30 – 16.30 Uhr
Zeit für Gespräche, Begegnung und gemütliches Beisammensein.



Spieletreff

Montag von 14.30 – 16.30 Uhr

Gesellschaftsspiele wie Mensch ärgere dich nicht, Rummy Cub, Domino und mehr. Eigene Spiele dürfen gerne mitgebracht werden.



Bewegungstreff im Stadtgarten

Donnerstag um 10.00 Uhr am Pavillon

Leichte Bewegungsübungen an der frischen Luft, ohne Anmeldung und kostenfrei. Es werden keine sportlichen Vorkenntnisse benötigt.



Enkelsprechstunde

**Donnerstags von 9.30 – 12.00 Uhr
im Speisesaal von Haus Münsterblick, Hermannstr. 6.**

Unterstützung im Umgang mit Smartphone, Tablet und digitalen Anwendungen. mit Studierenden aus dem Intergenerativen Wohnen (Haus Gottesreue).



! Wir vergeben Termine, bitte rechtzeitig vorher anrufen unter Tel.0761/31913-118

Die Enkelsprechstunde findet bis einschließlich 05. März statt. Anschließend machen die Studierenden eine Pause. Über neue Termine informieren wir im nächsten Rundbrief.

Gymnastik mit Jutta Veit

**Mittwochs 10:00 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.

! Da die Gruppe mittlerweile sehr groß geworden ist, bei Interesse bitte vorher bei uns anfragen (Tel 31913 118)

Kunstgruppe mit Sarah Neher

Freitag, 13.02. um 10:15 Uhr

Freitag, 27.02. um 10.15 Uhr

Freitag, 13.03. um 10:15 Uhr

Carl Mez Haus, In Raum Schausiland, Hermannstraße 10



Weitere Angebote der Begegnungsstätte

Tanztee mit Martin Glönkler

**Mittwoch, 04.02. um 15:00 Uhr
Mittwoch, 11.03. um 15:00 Uhr
In der Cafeteria, Hermannstraße 14**

Schwungvolle Musik, gute Stimmung und Gelegenheit zum gemeinsamen Tanzen oder Zuschauen.



Närrisches Treiben am Rosenmontag

Montag, 19.02. ab 13.00 Uhr

In der Cafeteria und auf der Hermannstraße

Ein geselliges Treffen mit Freiburger Narren
und unseren Ehrenamtlichen,
mit Raum für Begegnung, Austausch und ein wenig närrische Stimmung!.



Stammtisch Generation 55+

Donnerstag, 12.02 ab 15:00 Uhr

Donnerstag, 12.03 ab 15:00 Uhr

Im Café Inklusiv, Herrenstraße 33, 79098 Freiburg



Ein offenes Treffen für Menschen ab 55 Jahren zum Austauschen, Kennenlernen und Plaudern in gemütlicher Atmosphäre. Jeweils am zweiten Donnerstag des Monats.

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

Vorträge mit der Bürgerschaftsstiftung Soziales Freiburg

1. Vortrag - Freitag, 06.02. um 10.30 Uhr

„Bestattungsvorsorge“

Wie stelle ich mir meine Bestattung vor? Wie kann ich praktisch und finanziell vorsorgen?

Daniel Köstlinger von Bestattungsinstitut Müller gibt einen Überblick und beantwortet Ihre Fragen.

2. Vortrag – Freitag, 06.03. um 10.30 Uhr

„Impfen-auch im Alter wichtig?!“

Christian Barley, Hausarzt in der Rente, informiert über wichtige Impfungen im Alter und beantwortet Fragen zu Wirkung und mögliche Nebenwirkungen.

Erzählcafé mit Hartmut Stiller

Mittwoch, 25.3. um 15.00 Uhr im Speisesaal im Carl-Mez-Haus, Hermannstr. 10

Besuch vom Bächleputzer

Die Bächle sind in der Freiburger Altstadt überall präsent und bergen eine jahrhundertelange Geschichte, Mythen und Anekdoten. So manche hohe Persönlichkeit stolperte bereits hinein, ihre Funktion hat sich über die Zeit hin immer wieder verändert und ein eigener Berufszweig kümmert sich um das Freiburger Wahrzeichen: die Bächleputzer.

Wir wollen über die Geschichte der Freiburger Bächle reden, Erfahrungen austauschen und dann – darauf freuen wir uns besonders – einen echten Freiburger Bächleputzer bei uns begrüßen, der uns von seiner täglichen Arbeit berichten wird. Und er freut sich selbstverständlich auch über Fragen aus der Runde!



Präsenz- und Sprechzeiten

Begegnungsstätte Altstadt – Hermannstraße 14

Montag: 12.00 – 14.00 Uhr | 14.30 – 16.30 Uhr (Cafeteria)

Dienstag: 12.30 – 14.30 Uhr

Mittwoch: 9.30 – 13.00 Uhr | 14.30 – 16.30 Uhr (Cafeteria)

Samstag: 14:30 - 16.30 Uhr (Cafeteria)

Tel.: 0761 / 31913-118

E-Mail: begegnungsstaette@stift-freiburg.de

Eingang zur Begegnungsstätte mit Cafeteria: durch den Stiftspark (Eingang durch das Tor zwischen den Häusern Hermannstraße 6 und 8, dann links halten und geradeaus zur Cafeteria)

Herzliche Grüße!

Christiane Mihm, Khatia Bichnigauri

und das Team der Begegnungsstätte Altstadt