

Veranstaltungskalender „Älterwerden in Freiburg“ für Juni 2026

Inhaltsverzeichnis

- 1) Vorträge und Einzelveranstaltungen
[ab Seite 1](#) im Juni
- 2) Regelmäßige Gesprächskreise, Sprechstunden,
Beratungsangebote, Selbsthilfe- & Angehörigengruppen
[Seite 8](#)
- 3) Regelmäßige Freizeit- und Begegnungsangebote
[Seite 15](#)
- 4) Wöchentliche Bewegungs- und Trainingsangebote
[Seite 26](#)
- 5) Kurse, mehr als zweitägige Seminare und
Weiterbildungsangebote
[Seite 34](#)
- 6) Kontaktdaten und Links zu den Monatsprogrammen
der Begegnungsstätten in Freiburg
[Seite 38](#)

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 Feiertage oder in Ferienzeiten. **Informieren Sie sich daher immer auch direkt bei den Anbietenden.**
- Eine laufend aktualisierte Version des Kalenders (zuletzt am **12.06.2026**) finden Sie unter www.freiburg.de/beratungslisten.



Weitere Veranstaltungen...

- ... sind auf der Website www.veranstaltungen.freiburg.de veröffentlicht.
- ... finden Sie in den Monatsprogrammen der Begegnungsstätten.
- ... gibt es auf der Plattform „Guter Plan“
www.guterplan.info.
- ... sind online auf den Websites der Anbietenden veröffentlicht.



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



1. Vorträge und Einzelveranstaltungen			
Juni			
Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
Zahlreiche Veranstaltungen im gesamten Juni 2026	<p><u>Aktionsmonat „Engagierter Juni“</u></p> <p>Ob in der Nachbarschaft, im Quartier, im Verein – viele Freiburger*innen engagieren sich und leisten einen wichtigen Beitrag zum gesellschaftlichen Miteinander. Um diese Vielfalt zu zeigen und zu feiern, will die Stadt Freiburg in diesem Jahr einen ganzen Monat dem bürgerschaftlichen Engagement widmen. Der Aktionsmonat "Engagierter Juni" soll daher Raum und Gelegenheit für Initiativen und Vereine bieten, die ihr Engagement der Öffentlichkeit vorstellen möchten.</p> <p><i>Veranstalter und Kontakt:</i> Koordinationsstelle Bürgerschaftliches Engagement, Stadt Freiburg, engagement@freiburg.de, www.freiburg.de/engagement</p>	Verschiedene Veranstaltungsorte; bitte dem Online-Programm entnehmen	Bitte dem Programm entnehmen.
Freitag, 12.06., 16-18 Uhr	<p>Vernetzungstreffen für queere Menschen ab 60</p> <p>Vier Studierende der Evangelischen Hochschule Freiburg bieten mit dem Ziel, Sichtbarkeit und Teilhabe zu schaffen, im Rahmen des Vernetzungstreffens einen Raum zur Begegnung für queere Menschen über 60 Jahre. Es besteht die Möglichkeit, sich zu vernetzen und in entspannter Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen zusammenzukommen.</p> <p><i>Veranstaltende:</i> Studierende der Evangelischen Hochschule Freiburg</p> <p><i>Anmeldung:</i> vernetzungstreffen.freiburg@gmail.com</p>	<p>Veranstaltungsort/Treffpunkt: Adlerstraße 12, 79098 Freiburg</p> <p>Linien 1, 2, 3, 4 – Hauptbahnhof</p>	<p>kostenfrei</p> <p>Anmeldung erwünscht</p>

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
Samstag, 13.06., 10-15 Uhr	<p>Flohmarkt und Tag der offenen Tür Herzliche Einladung zum Stöbern: Es gibt Kleidung für Erwachsene, Haushaltsausstattung, Geschirr, kleine Elektrogeräte und Krimskrams aller Art. Der Erlös kommt der Seniorenarbeit im Hause zugute. Um 11 Uhr/13 Uhr/14 Uhr besteht die Möglichkeit, eine Wohnung der Seniorenwohnanlage zu besichtigen und sich über Betreutes Wohnen in der Seniorenwohnanlage Im Grün zu informieren. Zusätzlich kann man sich auch über Engagementmöglichkeiten in der Begegnungsstätte informieren. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.</p> <p><i>Veranstalter:</i> AWO-Seniorenwohnanlage und Begegnungsstätte Im Grün, Tel. 27 57 95</p>	<p>AWO-Seniorenwohnanlage und Begegnungsstätte Im Grün Im Grün 5, 79098 Freiburg Linien 1, 2, 3, 4, 5 – Stadttheater</p>	<p>ohne Anmeldung Kosten nach Verzehr</p>
Sonntag, 14.06., 20 Uhr	<p>Jazzlounge <i>Veranstalter:</i> Quartiersarbeit im Rieselfeld, K.I.O.S.K. im Rieselfeld e.V. stadtteilarbeit@kiosk.rieselfeld.org, Tel. 7679562</p>	<p>Glashaus Rieselfeld Maria-von-Rudloff-Platz 2, 79111 Freiburg Linie 5 – Maria-von-Rudloff-Platz</p>	<p>kostenfrei, um Spenden wird gebeten</p>
Montag, 15.06., 15-16.30 Uhr	<p>Digitale Herausforderungen Workshop: Künstliche Intelligenz – Was ist echt, was ist Fake? <i>Referentin:</i> Ria Hinken, https://alterskompetenz.info</p>	<p>Mehrgenerationenhaus EBW Freiburg Sulzburger Str. 18, 79114 Freiburg Linie 5 – Krozingerstraße Linie 3 – Rohrgraben</p>	<p>kostenfrei ohne Anmeldung</p>
Mittwoch, 17.06., 17-18.15 Uhr	<p>Schüler*innen machen Seniorinnen und Senioren fit am Smartphone <i>Veranstalter und Anmeldung:</i> vhs Freiburg e.V., Tel. 3689510, info@vhs-freiburg.de, www.vhs-freiburg.de</p>	<p>vhs im Schwarzen Kloster Rotteckring 12, 79098 Freiburg Linien 1, 2, 3, 4, 5 – Stadttheater</p>	<p>45 € Anmeldung erforderlich: www.vhs-freiburg.de oder Tel. 3689510</p>

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
Donnerstag, 18.06., 15 Uhr	<p>Märchen am Nachmittag: „Die Nixe im Teich“ Märchen-haft, wenn Ursula Jacobi bei Kaffee und Kuchen ein Märchen aus dem Schatz der Brüder Grimm vorliest und mit den Gästen ins Gespräch darüber kommt. <i>Veranstalter und Kontakt:</i> Kath. Pfarrgemeinde St. Urban, gemeindeteam@st-urban-freiburg.de</p>	<p>Urbansaal der kath. Kirchengemeinde St. Urban Hauptstraße 42, 79104 Freiburg Linie 27 – Herdern Kirche Linie 3 – Hauptstraße</p>	kostenfrei ohne Anmeldung
Donnerstag, 18.06., 18-19.30 Uhr	<p>Dialogführung im Museum für Neue Kunst Kunst und Theologie im Gespräch. Passen Kunst und Sport zusammen? Die Ausstellung „Spielfeld Kunst und Sport“. <i>Leitung:</i> Dr. Christine Litz, Leiterin des Museums, Dr. Detlef Lienau, Theologe <i>Veranstalter:</i> Evangelische Erwachsenenbildung Freiburg, Tel. 205 741-152, eeb.freiburg@kbz.ekiba.de, https://erwachsenenbildung-freiburg.de/</p>	<p>Museum für Neue Kunst Marienstr. 10a, 79098 Freiburg Linie 1 – Oberlinden</p>	Museumseintritt ohne Anmeldung
Freitag, 19.06., 9-16 Uhr	<p>Tagung: Martin Buber und Janusz Korczak <i>Leitung:</i> Prof.in Dr. Agnieszka Maluga, Koblenz und Prof. Dr. Wilhelm Schwendemann, Freiburg <i>Veranstalter:</i> Evangelische Erwachsenenbildung Freiburg in Kooperation mit der Martin-Buber-Gesellschaft und der Korczak-Gesellschaft <i>Kontakt:</i> Tel. 205 741-152, eeb.freiburg@kbz.ekiba.de https://erwachsenenbildung-freiburg.de/</p>	<p>Haus der Evangelischen Kirche Freiburg Schnewlinstraße 2, 79098 Freiburg Linien 1, 2, 3 und 4 – Hauptbahnhof</p>	15 € ermäßigt ohne Anmeldung

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
Freitag, 19.06., 19.30 Uhr	<p>Kulturbühne Weingarten Akteure und Künstler*innen unterschiedlicher Nationalitäten aus dem Stadtteil, aus Freiburg und Umgebung, Könner, Anfänger, Amateure und Profis aller Genres gestalten ein abwechslungsreiches Programm.</p> <p><i>Veranstalter:</i> Mehrgenerationenhaus EBW, Tel. 4907840, info.mgh@kath-freiburg-suedwest.de, www.mehrgenerationenhaus-ebw-freiburg.de</p>	<p>Mehrgenerationenhaus EBW Sulzburger Str. 18 79114 Freiburg Linie 5 – Krozinger Straße Linie 3 – Rohrgraben</p>	ohne Anmeldung auf Spendenbasis
Samstag, 20.06., 13-16 Uhr	<p>Reparaturcafé Elektrokleingeräte und Textilien können repariert werden, Abgabe bis spätestens 15 Uhr.</p> <p><i>Kontakt:</i> Haslach@nachbarschaftswerk.de</p>	<p>Stadtteilbüro Haslach Melanchthonweg 9b, 79115 Freiburg Linie 5 – Dorfbrunnen</p>	kostenfrei ohne Anmeldung
Samstag, 20.06., 20.30 Uhr	<p>Rieselrock <i>Veranstalter:</i> Quartiersarbeit im Rieselfeld, K.I.O.S.K. im Rieselfeld e.V., stadtteilarbeit@kiosk.rieselfeld.org, Tel. 7679562</p>	<p>Glashaus Rieselfeld Maria-von-Rudloff-Platz 2, 79111 Freiburg Linie 5 – Maria-von-Rudloff-Platz</p>	5 € Eintritt
Samstag, 20.06. 22 Uhr	<p><i>Integrativer Abendgang</i></p> <p>Glühwürmchen gucken im Sternwald Auf ihren Spuren wollen wir zur Sommersonnwende einen späten Ausflug in den Wiehremer Sternwald machen.</p> <p><i>Leitung:</i> Utta Link, Diakonie</p> <p><i>Veranstalter:</i> Evangelische Erwachsenenbildung Freiburg in Kooperation mit dem ABC – Arbeitskreis Behinderte an der Christuskirche, Tel. 205 741-152, eeb.freiburg@kbz.ekiba.de https://erwachsenenbildung-freiburg.de/</p>	<p>Treffpunkt: Start zur Abenddämmerung um 22 Uhr auf der Bahn-Brücke, die von der Bürgerwehrstr. in den Wald und zur Sternwaldwiese führt.</p>	kostenfrei Anmeldung bis 12.06. erforderlich

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
Montag, 22.06., 15.15 Uhr	<p>Mascha Kaléko (1907-1975) - eine Dichterin auch für unsere Zeit</p> <p><i>Referentin:</i> Dr. Gertrud Rapp, Freiburg</p> <p><i>Veranstalter:</i> Akademie der Älteren Generation Freiburg, www.akademie-aeltere-generation-freiburg.de</p>	<p>Augustinum Seniorenresidenz</p> <p>Weierweg 10, 79111 Freiburg</p> <p>Linie 4 – Innsbrucker Straße</p>	<p>Kostenbeteiligung 5 € ohne Anmeldung</p>
Dienstag, 23.06., 14-16 Uhr	<p>Mitmachtraining "Trau dir's zu – Du schaffst es!"</p> <p>GRIPS-Hirnleistungstraining für Menschen jeden Alters zur Gesundheitsprophylaxe oder bei (leichter) Demenz</p> <p><i>Leitung:</i> Ralf Jogerst</p> <p><i>Veranstalter:</i> GRIPS Hirnleistungstraining</p> <p><i>Anmeldung:</i> grips@sv-fr.de, Tel. 61290648</p>	<p>Begegnungszentrum der Wohnanlage Kreuzsteinäcker</p> <p>Heinrich-Heine-Str. 10, 79117 Freiburg</p> <p>Linie 1 – Laßbergstraße</p>	<p>kostenfrei mit Anmeldung</p>
Mittwoch, 24.06., 14.30- 17.30 Uhr	<p>Walderlebnis für Menschen mit (oder ohne) Vergesslichkeit</p> <p>Ein Nachmittag mit Kaffee und Kuchen, gefolgt von einem waldpädagogischen Programm. Die Teilnahme ist auch mit körperlicher Einschränkung (z.B. Rollator, Rollstuhl) gut möglich.</p> <p><i>Leitung:</i> Daniela Getto, päd. Mitarbeiterin WaldHaus</p> <p><i>Veranstalter:</i> Kooperation der Stiftung WaldHaus Freiburg und der „Demenz-Botschafter:in Natur“-Initiative der Alzheimer Gesellschaft BW e.V., Förderung durch Geschwister Stäb Stiftung und Netzwerk Demenz Freiburg</p> <p><i>Anmeldung bis 19.06.2026:</i> Iris Wernher (Demenzbotschafterin), Tel. 0160/92677710, demenz-botschafter@wernher.de</p>	<p>WaldHaus Freiburg</p> <p>Wonnhaldestr. 6, 79100 Freiburg</p> <p>Linie 2 – Wonnhalde</p>	<p>kostenfrei mit Anmeldung (ggf. mit Begleitperson)</p>

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
<p>Freitag, 26.06., 13-14.30 Uhr (nach dem Mittagstisch)</p>	<p>Erzählcafé mit der Erzählerin Kathleen Iselt Geschichten hören, teilen und ins Gespräch kommen. Jedes Erzählcafé beginnt mit einem frei erzählten Märchen oder einer kurzen Geschichte – danach gibt es Zeit für Austausch, Erinnerungen und eigene Geschichten.</p> <p><i>Veranstalter:</i> Mehrgenerationenhaus EBW, Tel. 4907840, info.mgh@kath-freiburg-suedwest.de www.mehrgenerationenhaus-ebw-freiburg.de</p>	<p>Mehrgenerationenhaus EBW Sulzburger Str. 18, 79114 Freiburg Linie 5 – Krozinger Straße Linie 3 – Rohrgraben</p>	<p>ohne Anmeldung</p>
<p>Freitag, 26.06., 19.30 Uhr</p>	<p>Internationale Musikkneipe – eine kleine Weltmusik 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.</p> <p><i>Veranstalter:</i> Mehrgenerationenhaus EBW, Tel. 4907840, info.mgh@kath-freiburg-suedwest.de www.mehrgenerationenhaus-ebw-freiburg.de</p>	<p>Mehrgenerationenhaus EBW Sulzburger Str. 18, 79114 Freiburg Linie 5 – Krozinger Straße Linie 3 – Rohrgraben</p>	<p>ohne Anmeldung</p>
<p>Freitag, 26.06., 19.30 Uhr</p>	<p>Inklusives Sommer-Open-Air im Korczak-Haus Freiburg mit Mike Schweizer und der Kamilarí Allstar Combo</p> <p>Zu hören ist eine Mischung aus griechisch-kretischer Musik und rhythmischem Jazz. Ein Feuerwerk an Klangfarben: aufregend, humorvoll, impulsiv, spontan und gefühlvoll!</p> <p>Achtung: Bei Regen fällt die Veranstaltung leider aus!</p> <p><i>Veranstalter:und Kontakt:</i> Korczak-Haus, guth@korczak-haus-freiburg.de, Tel. 7042990</p>	<p>Korczak-Haus Freiburg Goethestr. 31, 79100 Freiburg (Eingang rechts vom Haus) Linien 2, 4 – Johanneskirche</p>	<p>ohne Anmeldung Eintritt frei, Spenden willkommen</p>

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
<p>Samstag, 27.06., 14-17 Uhr</p>	<p><i>Tanzworkshop</i> „In den Sommer tanzen – lebendig und kraftvoll“ Angeleitete und freie Tanzimprovisation verbunden mit Spiritualität und Glaube. <i>Leitung:</i> Deborah Burrer, Theologin und Tanztherapeutin <i>Veranstalter:</i> Evangelische Erwachsenenbildung Freiburg Tel: 205 741-152, E-Mail: eeb.freiburg@kbz.ekiba.de https://erwachsenenbildung-freiburg.de/</p>	<p>Ev. Petrus-Paulus-Gemeindezentrum Lorettostraße 59-61, 79100 Freiburg Linie 3 – Weddingenstraße</p>	<p>25 € Anmeldung erforderlich</p>
<p>Sonntag, 28.06., ca. 12:15 Uhr nach dem Kirchencafé</p>	<p><i>Lesung</i> Parkinson Lyrisch und Sammelsurium von Johannes Urs Frahammer Eine Sammlung von drei Gedichten, in denen sich der Autor kämpferisch und höchst emotional mit seiner Parkinson-Erkrankung auseinandersetzt, weiteren Gedichten, sowie Kurzgeschichten. <i>Es liest:</i> Klaus Neuner <i>Veranstalter:</i> Dominikanerkonvent St. Martin, https://freiburg.dominikaner.org/</p>	<p>Gemeindehaus St. Martin Musiksaal (ebenerdiger Zugang über Glastür und Kreuzgang) Rathausplatz, 79098 Freiburg Linien 1, 2, 3, 4 – Bertoldsbrunnen</p>	<p>kostenfrei ohne Anmeldung</p>

2. Regelmäßige Gesprächskreise, offene Sprechstunden, Einzelberatungsangebote, Selbsthilfe- und Angehörigengruppen			
Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
montags und donnerstags, 10-12 Uhr	<p>Offene Sprechstunde und Info-Telefon Rat und Informationen zum Älterwerden <i>Veranstalter:</i> Stadt seniorenrat Freiburg e.V. <i>Kontakt:</i> Tel. 201-3070 (montags und donnerstags, 10-12 Uhr oder Anrufbeantworter), info@ssr-freiburg.de www.freiburg.de/stadt seniorenrat</p>	<p>Stadt seniorenrat Freiburg e.V. Schusterstraße 19, 79098 Freiburg Linien 1, 2, 3 und 4 – Bertoldsbrunnen</p>	<p>kostenfrei</p>
montags (ab 12.01, i.d.R. wöchentlich), 17-18 Uhr	<p>Kurz und kompakt: Web-Talk Angehörige betreuen oder pflegen (Seminarnummer: ON-HPPF106-26**) Die Pflege von Angehörigen ist nicht nur emotional, sondern auch organisatorisch eine große Herausforderung. Die Web-Talk-Reihe bietet Informationen und Orientierung zu folgenden Themen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beratungs- und Entlastungsangebote • Finanzierung der Pflege • Wohnformen • Demenz • Vorsorge durch Vollmacht und Patientenverfügung • aktive Selbstfürsorge <p>Bei allen Terminen ist Zeit, um zum Thema des Web-Talks Fragen zu stellen. <i>Veranstalter und Kontakt:</i> Unfallkasse BW - Akademie, www.ukbw.de, Tel. 0711/ 9321-0</p>	<p>Online www.ukbw.de, Menüpfad: Akademie/ Onlineseminare/ Pflegende Angehörige</p>	<p>Anmeldung online kostenfrei</p>

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
<p>jeden 1. Montag im Monat, 18-19.30 Uhr</p> <p>(Termine auf der Website)</p>	<p><i>Trauergruppe</i></p> <p>Der 1. Montag Für Trauernde, die einen lieben Menschen verloren haben.</p> <p><i>Veranstalter:</i> Hospizgruppe Freiburg e.V., www.hospizgruppe-freiburg.de</p> <p><i>Vorgespräch und Anmeldung:</i> Frau Bargenda/Frau Tonzer, Tel. 88 149 88; hospizgruppe@hospizgruppe-freiburg.de</p>	<p>Hospizgruppe Freiburg e.V. vorübergehend in der Talstraße 29 (im Hinterhof) Heinrich-Hansjakob-Haus 79102 Freiburg</p> <p>Linie 1 – Schwabentorbrücke Linien 2 und 4 – Johanneskirche</p>	<p>5 € / Treffen</p> <p>Anmeldung und Vorgespräch erforderlich</p>
<p>jeden 1. Dienstag im Monat, (07.04.), 14-16 Uhr</p>	<p><i>Spaziergang und Austausch</i></p> <p>Spaziergänge für pflegende und betreuende Angehörige – Gemeinsam unterwegs sein Gegenseitiger Austausch mit Bewegung in der Natur.</p> <p><i>Information und Kontakt:</i> Netzwerk pflegeBegleitung Freiburg Geli Drewniok, Tel. 55 28 87</p>	<p>Start und Streckenverlauf werden jeweils in der Tagespresse (Badische Zeitung) veröffentlicht.</p> <p>Der Spaziergang findet bei jedem Wetter statt.</p> <p>Im August pausiert der Spaziergang.</p>	<p>kostenfrei</p> <p>Anmeldung (telefonisch) erforderlich</p>
<p>dienstags und donnerstags, 11-12 Uhr</p>	<p><i>Telefon-Sprechstunde</i></p> <p>Telefon-Sprechstunde für pflegende und betreuende Angehörige Die wöchentliche Telefon-Sprechstunde ist eine Möglichkeit zum Einzelgespräch für Menschen, die einen anderen nahestehenden Menschen pflegen oder unterstützen.</p> <p><i>Information und Kontakt:</i> Netzwerk pflegeBegleitung Freiburg Geli Drewniok, Tel. 55 28 87</p>	<p>Telefonisch: 55 28 87</p>	<p>kostenfrei ohne Anmeldung</p>

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
<p>am 2. Dienstag im Monat (nicht in den Ferien oder an Feiertagen), 14-15.30 Uhr</p>	<p>Smartphone-Sprechstunde für Senioren und Senioritas Schüler*innen beraten und helfen zu Fragen rund ums Smartphone. Man darf so oft kommen, wie man will. <i>Rückfragen an:</i> Ria Hinken, Tel. 23 673 e-mail@alterskompetenz.info www.smartphone-sprechstunde.org/</p>	<p>Max-Weber-Schule im Erdgeschoss Fehrenbachallee 14, 79106 Freiburg Linien 1, 2, 3 und 4 – Rathaus im Stühlinger</p>	<p>kostenfrei ohne Anmeldung</p>
<p><u>Landwasser:</u> dienstags, 15-17 Uhr und <u>Brühl:</u> mittwochs 10-13 Uhr</p>	<p>Behördenlots*innen 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. <i>Veranstalter:</i> DRK Kreisverband FR in Zusammenarbeit mit der Anerkennungsberatung <i>Kontakt:</i> Laura Rodríguez Alonso (Behördenlotsin), Tel. 0170 / 77 96 162</p>	<p>Landwasser: im Einkaufszentrum gegenüber kath. Kirche, Auwaldstraße 92, 79110 Freiburg Linie 1 – Diakonie-Krankenhaus Brühl: im Stadtteiltreff Tennenbacher Straße 36, 79106 Freiburg Linie 3 – Tennenbacher Straße</p>	<p>kostenfrei ohne Anmeldung</p>
<p>jeden 4. Mittwoch im Monat (22.04., 24.06.), 12.45-14.45 Uhr</p>	<p>Digital-Sprechstunde Fragen zu Smartphone, Tablet oder Laptop? Ob WhatsApp, E-Mails oder das Speichern von Fotos – Ehrenamtliche beantworten Fragen <i>Veranstalter:</i> Mehrgenerationenhaus EBW, Tel. 4907840, info.mgh@kath-freiburg-suedwest.de, www.mehrgenerationenhaus-ebw-freiburg.de</p>	<p>Mehrgenerationenhaus EBW Sulzburger Str. 18, 79114 Freiburg Linie 5 – Krozinger Straße Linie 3 – Rohrgraben</p>	<p>kostenfrei ohne Anmeldung</p>

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
<p><u>Ungerade Monate:</u> mittwochs (20.05.), 14.15- 15:45 Uhr</p> <p><u>Gerade Monate:</u> dienstags (21.04., 16.06.), 17-18.30 Uhr</p>	<p><i>Stammtisch</i></p> <p>Moderiertes Gesprächsangebot für Menschen in Pflegesituationen – Kontakt und Austausch von pflegenden und betreuenden Personen.</p> <p><i>Organisation:</i> Netzwerk pflegeBegleitung Freiburg in Kooperation mit dem Heinrich-Hansjakob-Haus</p> <p><i>Kontakt:</i> Waltraud Keller, Tel. 290 93 12, pflegeBegleitung@t-online.de</p>	<p>Heinrich-Hansjakob-Haus - mittwochs: Konferenzraum, EG links - dienstags: Raum „Kapelle“, EG rechts Talstr. 29, 79102 Freiburg</p> <p>Linie 1 – Schwabentorbrücke Linien 2 und 4 – Johanneskirche</p>	<p>kostenfrei ohne Anmeldung</p>
<p>jeden 1. Mittwoch im Monat (01.04., 06.05., 03.06.), 14-15.30 Uhr</p>	<p>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.</p> <p><i>Information und Kontakt:</i> Netzwerk pflegeBegleitung Geli Drewniok, Tel. 55 28 87, geli.drewniok@gmx.de</p>	<p>Heinrich-Hansjakob-Haus Konferenzraum (EG, Flur links) Talstr. 29, 79102 Freiburg</p> <p>Linie 1 – Schwabentorbrücke Linien 2 und 4 – Johanneskirche</p>	<p>kostenfrei telefonische Anmeldung erwünscht</p>
<p>mittwochs, 15-18 Uhr</p>	<p>Schreibstube 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.</p> <p><i>Veranstalter:</i> DRK Kreisverband FR in Zusammenarbeit mit der Anerkennungsberatung</p> <p><i>Kontakt:</i> Katharina Seitz, Tel. 20 57 41 286 info@schreibstube-freiburg.de</p>	<p>Stühlinger Gewerbehof Eingang im Innenhof Ferdinand-Weiß-Str. 9a, 79106 Freiburg</p> <p>Linien 1, 2, 3 und 4 – Eschholzstraße Linie 14 – Ferdinand-Weiß-Straße</p>	<p>kostenfrei ohne Anmeldung</p>

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
<p>1. und 3. Mittwoch im Monat, 16-18 Uhr</p>	<p>Digitalcafé mit Monika Rotzinger und Stefan Seyl <i>Veranstalter:</i> Quartierstreff Bauverein Breisgau e.V. <i>Kontakt und Informationen:</i> Frau Wiesen (Sprechstundenzeiten: dienstags und donnerstags 9-11 Uhr), Tel. 51044186, qu46@quartierstreff.de, www.quartierstreff.de</p>	<p>Quartierstreff 46 Zähringer Straße 46, 79108 Freiburg Linie 3 – Tullastraße</p>	<p>Kostenfrei, Spenden erwünscht</p>
<p>alle 2 Monate am 1. Mittwoch (20.05., 15.07.), 16-17.30 Uhr</p>	<p>Trauer im Café Abschiedssituationen sind vielfältig und fordern uns. Offenes Angebot für Menschen, die ihrer Trauer Raum geben möchten und Austausch mit anderen suchen. <i>Veranstalter:</i> c-punkt Münsterforum zusammen mit der Hospizgruppe Freiburg e.V. <i>Kontakt:</i> hospizgruppe@hospizgruppe-freiburg.de www.hospizgruppe-freiburg.de</p>	<p>Café Inklusiv c-punkt Münsterforum Herrenstr. 33, 79098 Freiburg Linien 3 und 5, 27 – Europaplatz</p>	<p>kostenfrei ohne Anmeldung</p>
<p>donnerstags (ab 23.04.), 9.30-12.30 Uhr (jeweils 30min./Termin)</p>	<p>„Enkelsprechstunde“ – Unterstützung im Umgang mit Smartphone, Tablet und Co. mit Studierenden aus dem intergenerativen Wohnen des Evangelischen Stift <i>Rückfragen und Anmeldung an:</i> Begegnungsstätte Altstadt im Evangelischen Stift, Frau Bichnigauri / Frau Mihm, Tel. 31913118, begegnungsstaette@stift-freiburg.de</p>	<p>Evangelisches Stift Begegnungsstätte Altstadt Cafeteria Hermannstr. 14, 79098 Freiburg Linien 3 und 5 – Europaplatz</p>	<p>kostenfrei Anmeldung erforderlich</p>

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
<p>am 2. Donnerstag im Monat (09.04., 07.05., 11.06., 09.07.), 16-18 Uhr</p>	<p><i>Treffpunkt für Trauernde – ökumenisches Angebot</i> Lebensspuren – Offener Gesprächskreis für Trauernde für alle, die einen nahestehenden Menschen durch Tod verloren haben und um ihn trauern <i>Veranstalter:</i> Kath. Seelsorgeeinheit Freiburg-Nordwest in Zusammenarbeit mit der Matthäusgemeinde <i>Ansprechpartnerin:</i> Anja Berkmann, Tel. 80 71 30, anja.berkmann@kath-freiburg.de, www.kath-freiburg.de</p>	<p>Offenes Wohnzimmer der Gemeinde St. Albert, Gemeindezentrum St. Albert Sundgauallee 9, 79114 Freiburg Linie 1 – Am Bischofskreuz</p>	<p>kostenfrei ohne Anmeldung</p>
<p>14-täglich donnerstags, 16-18 Uhr</p>	<p>Digitale Sprechstunde <i>Veranstalter:</i> Quartiersarbeit im Rieselfeld, K.I.O.S.K. im Rieselfeld e.V. stadtteilarbeit@kiosk.rieselfeld.org, Tel. 7679562</p>	<p>Mediothek Rieselfeld Maria-von-Rudloff-Platz 2, 79111 Freiburg Linie 5 – Maria-von-Rudloff-Platz</p>	<p>kostenfrei</p>
<p>am 2. Samstag im Monat Wanderdauer ca. 3h, Start vormittags</p>	<p><i>Trauernde wandern</i> Aufbruch – Gemeinsam (neue) Wege gehen Dreistündige Wanderung von einem*einer Wanderleiter*in und erfahrenen Mitarbeitenden der Hospizgruppe begleitet. <i>Veranstalter:</i> Hospizgruppe Freiburg e.V., in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Alpenverein, Sektion Freiburg <i>Kontakt:</i> Kornelia Reuber, Tel. 88 149 88, hospizgruppe@hospizgruppe-freiburg.de www.hospizgruppe-freiburg.de</p>	<p>Treffpunkt siehe Homepage Bitte beachten: durch aktuelle Änderungen (Wetter/öffentliche Verkehrsmittel) kann sich das Wanderziel anpassen. Deshalb kommen Sie bitte immer zum angegebenen Treffpunkt.</p>	<p>kostenfrei Anmeldung erforderlich bis freitags 12 Uhr</p>

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
Termine auf der Website (Samstag) 10-11.30 Uhr	Trauerfrühstück Begegnung für trauernde Menschen ab 75 Jahren <i>Veranstalter:</i> Hospizgruppe Freiburg e.V. in Kooperation mit dem Heinrich-Hansjakob-Haus <i>Vorgespräch und Anmeldung:</i> Frau Bargenda/Frau Tonzer, Tel. 88 149 88; hospizgruppe@hospizgruppe-freiburg.de , www.hospizgruppe-freiburg.de	Heinrich-Hansjakob-Haus Talstraße 29, 79102 Freiburg Linie 1 – Schwabentorbrücke Linien 2 und 4 – Johanneskirche	5 € Kostenbeitrag ohne Anmeldung
am 2. Sonntag im Monat (12.04., 10.05., 14.06.), 15-17 Uhr	<i>Zum Kaffee auf den Friedhof Freiburg</i> Begegnung am Weiher Einladung zur Begegnung, zum Gespräch, zum Kontakte knüpfen. Das Friedhofscfé 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. <i>Veranstalter:</i> Hospizgruppe Freiburg gemeinsam mit der Friedhofsverwaltung, hospizgruppe@hospizgruppe-freiburg.de	Hauptfriedhof Freiburg Am Weiher Friedhofstraße 8, 79106 Freiburg Linie 2 – Freiburg Hauptfriedhof	kostenfrei ohne Anmeldung

3. Regelmäßige Freizeit- und Begegnungsangebote			
Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
nach individueller Terminvereinbarung (April und Oktober)	Rikscha-Ausfahrten für mobilitätseingeschränkte Senior*innen <i>Veranstalter:</i> Bike Bridge e.V., Radeln ohne Alter – Freiburg <i>Ansprechpartnerin:</i> Carola Moroni, Tel.: 0177 912 7731, E-Mail: radelnohnealter@bikebridge.org https://bikebridge.org/radeln-ohne-alter/	individuell vereinbarter Treffpunkt bzw. Abholung	kostenfrei Informationen zur Terminvereinbarung per Mail oder Telefon
montags bis freitags, 15-17 Uhr	Café im Mehrgenerationenhaus Sich treffen - mit Freunden, Bekannten, Nachbarn oder einfach eine Auszeit im Alltag nehmen. <i>Veranstalter:</i> Mehrgenerationenhaus EBW, Tel. 4907840, info.mgh@kath-freiburg-suedwest.de , www.mehrgenerationenhaus-ebw-freiburg.de	Mehrgenerationenhaus EBW Sulzburger Str. 18, 79114 Freiburg Linie 5 – Krozinger Straße Linie 3 – Rohrgraben	persönliche Verzehrkosten
montags (13./27.04., 11./18.05., 08./22.06.), 9.30-11.30 Uhr	Montagsclub Veranstaltung für Menschen ab 60 Jahren, Menschen mit psychischen und/oder physischen Beeinträchtigungen Programm: Begegnung, Kaffee, Thema, Spiele, Ausflüge <i>Referentin:</i> Beate Breiholz <i>Veranstalter und Kontakt:</i> Diakonieverein Freiburg Südwest e.V., Tel. 0157-73783708, breiholz@diakonie-suedwest.de	Kinder- und Jugendzentrum Weingarten Buggingerstr. 42, 79114 Freiburg Linie 3 – Buggingerstraße	kostenlos Fahrdienst mit Voranmeldung

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
montags, mittwochs, samstags, 14.30- 16.30 Uhr	Kaffee-Treff in der Cafeteria Gelegenheit zum Plaudern, Spielen und Beisammensein bei Kaffee und Kuchen, Tee und kalten Getränken. <ul style="list-style-type: none"> • Montags: Spieletreff • Mittwochs: Offener Treff • Samstags: Waffelnachmittag <i>Rückfragen an:</i> Begegnungsstätte Altstadt im Evangelischen Stift, Frau Bichnigauri / Frau Mihm, Tel. 31913118, begegnungsstaette@stift-freiburg.de	Evangelisches Stift Begegnungsstätte Altstadt, Cafeteria Hermannstr. 14, 79098 Freiburg Linien 3 und 5 – Europaplatz Linie 27 – Stadtgarten	kostenfrei Verzehr auf Spendenbasis
montags, 15-16 Uhr	Singkreis im Quartierstreff Luckenbachweg <i>Veranstalter:</i> Quartierstreff Bauverein Breisgau e.V., www.quartierstreff.de <i>Kontakt und Informationen:</i> Frau Bleile (Sprechstundenzeiten: montags, 16-18 Uhr), Tel. 61248284, quLuckenbachweg@quartierstreff.de	Quartierstreff Luckenbachweg Luckenbachweg 8, 79115 Freiburg Linie 14 – Markgrafenstraße	kostenfrei ohne Anmeldung
jeden 3. Montag im Monat, 14.30- 17.30 Uhr	Café Sahnehäubchen – der gemütliche Treff bei Kaffee und Kuchen im Qu33 <i>Veranstalter:</i> Quartierstreff Bauverein Breisgau e.V. www.quartierstreff.de	Quartierstreff 33, Wannerstraße 33, 79106 Freiburg Linien 1, 2, 3 und 4 – Rathaus im Stühlinger oder Eschholzstraße	ohne Anmeldung
montags, 15:30-17 Uhr (Einzeltermine siehe Aushang oder zu erfragen)	Singkreis im Quartierstreff 46 mit Susanne Dröge <i>Veranstalter und Anmeldung:</i> 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 <i>Kontakt Fr. Dröge:</i> E-Mail: susanne9.droege@gmx.de	Quartierstreff 46 Zähringer Straße 46, 79108 Freiburg Linie 3 – Tullastraße	2 € pro Termin für Nicht-Mitglieder Anmeldung erforderlich

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
<p>montags, 16-18 Uhr</p>	<p>Skat und/oder Doppelkopf spielen Spilfreude in der Schmökerstube</p> <p><i>Veranstalter:</i> Quartiersarbeit St. Georgen, quartiersarbeit.stgeorgen@diakonie.ekiba.de, www.quartiersarbeit-frstg.de</p> <p><i>Kontakt und Informationen:</i> Maria, Tel. 0761 474768</p>	<p>Quartiersarbeit St. Georgen Stubenareal Blumenstr. 9, 79111 Freiburg Buslinie 11 - Kapellenwinkel</p>	<p>kostenfrei ohne Anmeldung</p>
<p>jeden 1. und 3. Montag im Monat, 18-20.30 Uhr</p>	<p>Gemeinsam Rommé spielen</p> <p><i>Veranstalter:</i> Quartierstreff Bauverein Breisgau e.V., www.quartierstreff.de</p> <p><i>Kontakt und Informationen:</i> Frau Bleile (Sprechstundenzeiten: montags, 16-18 Uhr), Tel. 61248284, quLuckenbachweg@quartierstreff.de</p>	<p>Quartierstreff Luckenbachweg Luckenbachweg 8, 79115 Freiburg Linie 14 – Markgrafenstraße</p>	<p>kostenfrei ohne Anmeldung</p>
<p>alle 14 Tage montags, 19-21 Uhr (nicht in den Schulferien)</p>	<p>Nähtreff</p> <p><i>Kontakt:</i> Naehtreff-Rieselfeld@gmx.de</p> <p><i>Veranstalter:</i> Quartiersarbeit im Rieselfeld, K.I.O.S.K. im Rieselfeld e.V.</p>	<p>Mediothek Rieselfeld Maria-von-Rudloff-Platz 2, 79111 Freiburg Linie 5 – Maria-von-Rudloff-Platz</p>	<p>kostenfrei</p>

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
<p>an mehreren Montagen in Folge (01.06., 08.06., 15.06., 22.06., 29.06.), 19:30-21 Uhr</p>	<p>Gemeinschaft bei Martin Buber Buber (1878-1965) gehört zu den größten jüdischen Denkern des 20. Jahrhunderts. Seine Schriften werden gelesen und interpretiert. <i>Leitung:</i> Prof. Dr. Wilhelm Schwendemann, Evangelische Hochschule Freiburg <i>Veranstalter:</i> in Kooperation mit der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit, Evangelische Erwachsenenbildung Freiburg Tel.: 205 741-152, E-Mail: eeb.freiburg@kbz.ekiba.de https://erwachsenenbildung-freiburg.de/</p>	<p>Matthias-Claudius-Kapelle Kybfelsenstr. 17, 79100 Freiburg Linie 2 – Klosterplatz</p>	<p>7 € ohne Anmeldung</p>
<p>jeden 2. Dienstag im Monat, ab 14:30 Uhr</p>	<p>Nachmittagscafé des Quartierstreff 46 <i>Veranstalter:</i> 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</p>	<p>Quartierstreff 46 Zähringer Straße 46, 79108 Freiburg Linie 3 – Tullastraße</p>	<p>ohne Anmeldung</p>
<p>dienstags, 15-16 Uhr (Chor pausiert zwischen 26.05. und 02.06.)</p>	<p>Chorsingen für Menschen mit und ohne Demenz 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 möglich. <i>Rückfragen und Anmeldung:</i> Christiane Mihm, Netzwerk Demenz Freiburg, begegnungsstaette@stift-freiburg.de</p>	<p>Heinrich-Hansjakob-Haus Begegnungsraum im EG Talstraße 29, 79102 Freiburg Linie 1 – Schwabentorbrücke Linien 2 und 4 – Johanneskirche</p>	<p>kostenfrei mit Anmeldung</p>

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
dienstags, 15-17 Uhr	Begegnungscafé mit Brett- und Kartenspielen <i>Veranstalter und Kontakt:</i> Caritasverband Freiburg-Stadt e.V. Begegnungszentrum Freytagstraße, Tel. 79033500, seniorenwohnanlage-freytagstrasse@caritas-freiburg.de	Begegnungszentrum Freytagstraße Freytagstraße 6, 79114 Freiburg Linie 1 – Betzenhauser Torplatz	Kosten nach Verzehr ohne Anmeldung
14-täglich dienstags (07./21.04., 05./19.05., 02./16./30.06.), 15 Uhr	Meine Lieblingslektüre (Lesekreis von Jung bis Alt) <i>Veranstalter und Kontakt:</i> Caritasverband Freiburg-Stadt e.V. Begegnungszentrum Freytagstraße, Tel. 79033500, seniorenwohnanlage-freytagstrasse@caritas-freiburg.de	Begegnungszentrum Freytagstraße Freytagstraße 6, 79114 Freiburg Linie 1 – Betzenhauser Torplatz	kostenfrei ohne Anmeldung
letzter Dienstag im Monat, 16.30 Uhr (Einlass 16.15 Uhr)	Markt-Ess-Treff im Quartierstreff 46 <i>Veranstalter:</i> Quartierstreff 46 Bauverein Breisgau e.V. <i>Kontakt und Informationen:</i> Frau Wiesen (Sprechstundenzeiten: dienstags und donnerstags 9-11 Uhr), Tel. 51 04 41 86, qu46@quartierstreff.de ,	Quartierstreff 46 Zähringer Straße 46,79108 Freiburg Linie 4 – Tullastraße	Preise laut Aushang ohne Anmeldung
1. und 3. Dienstag im Monat, 18-20 Uhr	Spieleabend im Quartierstreff 46 <i>Veranstalter:</i> Quartierstreff 46 Bauverein Breisgau e.V. <i>Kontakt und Informationen:</i> Frau Wiesen (Sprechstundenzeiten: dienstags und donnerstags 9-11 Uhr), Tel. 51 04 41 86, qu46@quartierstreff.de , www.quartierstreff.de	Quartierstreff 46 Zähringer Straße 46,79108 Freiburg Linie 4 – Tullastraße	2 € für Nicht-Mitglieder ohne Anmeldung

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

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
einmal pro Monat mittwochs (18.03., 15.04.), 15-17 Uhr	Deutsch-französischer Spielenachmittag Lust auf Spiel und Spaß? Egal ob jünger oder älter, allein oder in Begleitung, französisch oder deutsch: Alle sind herzlich willkommen! <i>Veranstalter und Kontakt:</i> Centre Culturel Français Freiburg e.V., info@ccf-fr.de , Tel. 207390, www.ccf-fr.de	Centre Culturel Français Freiburg e.V. Kornhaus, Münsterplatz 11 79098 Freiburg Linien 1, 2, 3 und 4 – Bertoldsbrunnen Linie 5 – Europaplatz	kostenfrei Anmeldung: kultur@ccf-fr.de
i.d.R. 1x/Monat mittwochs (25.03., 22.04.) 19 Uhr	Deutsch-französischer Stammtisch am 21.01. Spezial: „Gallettes des Rois“ (Abweichende Treffpunkte bitte auf der Homepage einsehen.) <i>Veranstalter und Anmeldung:</i> Centre Culturel Français Freiburg e.V., www.ccf-fr.de , Tel. 207390, kultur@ccf-fr.de	Centre Culturel Français Freiburg e.V. Münsterplatz 11, Kornhaus 79098 Freiburg Linien 1, 2, 3 und 4 – Bertoldsbrunnen Linie 5 – Europaplatz	kostenfrei Anmeldung per Mail
14-täglich mittwochs (15.04., 29.04., 13.05., 27.05., 10.06., 24.06.), 19 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). <i>Veranstalter:</i> Mehrgenerationenhaus EBW, Tel. 4907840, info.mgh@kath-freiburg-suedwest.de www.mehrgenerationenhaus-ebw-freiburg.de	Mehrgenerationenhaus EBW Sulzburger Str. 18, 79114 Freiburg Linie 5 – Krozinger Straße Linie 3 – Rohrgraben	ohne Anmeldung
dienstags (5 Termine, 21.04.-19.05.), 19-20.30 Uhr	Improvisationstheater <i>Kursleitung:</i> Kathleen Iselt <i>Veranstalter:</i> Mehrgenerationenhaus EBW, Tel. 4907840, info.mgh@kath-freiburg-suedwest.de www.mehrgenerationenhaus-ebw-freiburg.de	Mehrgenerationenhaus EBW Sulzburger Str. 18, 79114 Freiburg Linie 5 – Krozinger Straße Linie 3 – Rohrgraben	für 5 Termine 37,50 € mit Anmeldung bis 14.04.

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
jeden 3. Mittwoch im Monat, 19-20.30 Uhr	<p>Lesekreis mit Ulrike Halbe-Bauer Sich gegenseitig Autor*innen vorstellen, Texte vorlesen und darüber ins Gespräch kommen.</p> <p><i>Veranstalter:</i> Quartierstreff Bauverein Breisgau e.V., www.quartierstreff.de</p> <p><i>Kontakt und Informationen:</i> Tel. 51466399, qu.uc@quartierstreff.de, Elisa Dold (Sprechzeiten: montags, 10-12 Uhr und donnerstags, 17-19 Uhr)</p>	<p>Quartierstreff Uni-Carré, Lutherkirchstr. 4, 79106 Freiburg</p> <p>Linie 2 – Friedrich-Ebert-Platz</p>	ohne Anmeldung
1x/Monat donnerstags (16.04., 07.05., 11.06.), 10-11.30 Uhr	<p>Träume – Einladung zum Leben: Mit Hilfe von Assoziationen Träumen unter fachlicher Anleitung verstehen</p> <p><i>Leitung:</i> Uli Schäfle, Pfr.i.R., Psychotherapie (HP) und Pastoralpsychologe</p> <p><i>Veranstalter:</i> Evangelische Erwachsenenbildung Freiburg Tel. 205 741-152, eeb.freiburg@kbz.ekiba.de https://erwachsenenbildung-freiburg.de/</p>	<p>Haus der Evangelischen Kirche Freiburg Schnewlinstraße 2, 79098 Freiburg</p> <p>Linien 1, 2, 3 und 4 – Hauptbahnhof</p>	7 € / 5 € ermäßigt ohne Anmeldung
1x/Monat, donnerstags (30.04., 28.05., 25.06.), 10-11.30 Uhr	<p>Von der Mystik Meister Eckarts</p> <p><i>Leitung:</i> Uli Schäfle, Pfr.i.R., Kontemplationslehrer, Psychotherapie (HP) und Pastoralpsychologe</p> <p><i>Veranstalter:</i> Evangelische Erwachsenenbildung Freiburg Tel. 205 741-152, eeb.freiburg@kbz.ekiba.de https://erwachsenenbildung-freiburg.de/</p>	<p>Haus der Evangelischen Kirche Freiburg Schnewlinstraße 2, 79098 Freiburg</p> <p>Linien 1, 2, 3 und 4 – Hauptbahnhof</p>	7 € / 5 € ohne Anmeldung
jeden 2. Donnerstag im Monat (09.04., 21.05., 11.06.) 15-17 Uhr	<p>Offener Stammtisch mit Kaffee und Kuchen für alle Senior*innen der Freiburger Innenstadt, egal ob alteingesessen oder zugezogen!</p> <p><i>Veranstalter:</i> AG 55+ des Lokalvereins Innenstadt, AG55plus@lokalverein.de</p>	<p>Café Inklusiv c-punkt Münsterforum Herrenstr. 33, 79098 Freiburg</p> <p>Linien 3, 5 und 27 – Europaplatz</p>	ohne Anmeldung

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
1. und 3. Donnerstag im Monat, ab 15 Uhr (bei gutem Wetter)	Bouletreff im Quartierstreff 46 <i>Veranstalter:</i> Quartierstreff 46 Bauverein Breisgau e.V., <i>Kontakt und Informationen:</i> Frau Wiesen (Sprechstundenzeiten: dienstags und donnerstags 9-11 Uhr), Tel. 51044186, E-Mail: qu46@quartierstreff.de , www.quartierstreff.de	Quartierstreff 46 , Innenhof Zähringer Straße 46, 79108 Freiburg Linie 3 – Tullastraße	kostenfrei ohne Anmeldung
donnerstags, 15-17 Uhr	Begegnungscafé - Gemeinsamer Nachmittag mit Kaffee, Tee, Kuchen und Rummikub <i>Veranstalter und Kontakt:</i> Stadtteiltreff Betzenhausen-Bischofslinde, Tel. 89758315, stadtteiltreff-bb@caritas-freiburg.de	Stadtteiltreff Betzenhausen-Bischofslinde des Caritasverbandes Freiburg-Stadt e.V. Am Bischofskreuz 4, 79114 Freiburg, Linie 1 – Am Bischofskreuz	kostenfrei ohne Anmeldung
i.d.R. am 2. Donnerstag im Monat (09.04.), 15-17 Uhr	Offener Stammtisch mit Kaffee und Kuchen für alle Seniorinnen und Senioren der Freiburger Innenstadt, egal ob alteingesessen oder zugezogen! <i>Veranstalter:</i> AG 55+ des Lokalvereins Innenstadt, E-Mail: ag.barrierefrei@lokalverein.de	Café Inklusiv c-punkt Münsterforum Haus Münsterblick Herrenstr. 33. 79098 Freiburg Linie 3, 5, 27 – Europaplatz	ohne Anmeldung
jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat, 15.30-18 Uhr	Spieletreff im Uni-Carré <i>Veranstalter:</i> Quartierstreff Bauverein Breisgau e.V., www.quartierstreff.de <i>Kontakt und Informationen:</i> Tel. 51466399, qu.uc@quartierstreff.de , Elisa Dold (Sprechzeiten: montags, 10-12 Uhr und donnerstags, 17-19 Uhr)	Quartierstreff Uni-Carré , Lutherkirchstr. 4, 79106 Freiburg Linie 2 – Friedrich-Ebert-Platz	ohne Anmeldung

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
i.d.R. 1x/Monat donnerstags (23.04., 21.05., 25.06.), 17 Uhr	Internationaler Literaturkreis Es wird über ein vorher ausgesuchtes Buch diskutiert. <i>Ansprechpartnerin:</i> Frau Schütte, Tel. 44 33 14 <i>Veranstalter:</i> Mehrgenerationenhaus EBW, Tel. 49078-40 info.mgh@kath-freiburg-suedwest.de www.mehrgenerationenhaus-ebw-freiburg.de	Mehrgenerationenhaus EBW Sulzburger Str. 18, 79114 Freiburg Linie 5 – Krozinger Str. Linie 3 – Rohrgraben	kostenfrei Anmeldung erforderlich bei Fr. Schütte
1x/Monat freitags (17.04., 22.05., 12.06.), 15-17 Uhr	Schwatz am Schwätzbänke – Treffen am Schwätzbänke im Fußweg zur Tränkestraße mit Kaffee, Kuchen und netten Gesprächen Bei Regen oder Hagel wird das Treffen in das Begegnungszentrum Freytagstraße verlegt. In der kalten Jahreszeit stehen Sitzkissen und Decken zur Verfügung. <i>Veranstalter und Kontakt:</i> Stadtteiltreff Betzenhausen-Bischofslinde des Caritasverbandes Freiburg-Stadt e.V., Tel. 89758315, stadtteiltreff-bb@caritas-freiburg.de	Am Schwätzbänke, Fußweg zur Tränkestraße (hinter der Seniorenwohnanlage Freytagstraße) 79114 Freiburg Linie 1 – Betzenhauser Torplatz	kostenfrei ohne Anmeldung
i.d.R. am ersten Freitag im Monat (10.04., 08.05., 05.06.), 14.30 Uhr	Begegnungsnachmittag Kaffee, Singen, interessante Themen <i>Veranstalter und Kontakt:</i> Evangelische Pfarrgemeinde Tuniberg, Elsa Koch und Team	Gemeindehaus Opfingen Unterdorf 8, 79112 Freiburg-Opfingen Linie 32, 33 – Opfingen Rathaus	kostenfrei ohne Anmeldung
alle 14 Tage freitags, 15-17.30 Uhr	Inklusiver intergenerativer Schachtreff mit Wolfgang Bensching <i>Kontakt:</i> Tel. 87907 <i>Veranstalter:</i> Quartiersarbeit im Rieselfeld, K.I.O.S.K. im Rieselfeld e.V.	Café im Glashaus im Rieselfeld Maria-von-Rudloff-Platz 2, 79111 Freiburg Linie 5 – Maria-von-Rudloff-Platz	kostenfrei

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
vierzehntäglich freitags, 15.30- 17.30 Uhr	Plaudertreff Begegnung und Austausch bei Kaffee und Kuchen Teilweise mit Vorträgen zu speziellen Themen <i>Veranstalter und Kontakt:</i> BürgerNetzwerk Opfingen e.V., www.bnw-opfingen.de , plaudertreff@bnw-opfingen.de	BürgerNetzwerk Opfingen Begegnungsraum am Mühlbach Freiburger Str. 7, 79112 Freiburg-Opfingen Linie 33 – Hofmattstraße	kostenfrei ohne Anmeldung
jeden <u>dritten</u> Samstag im Monat (18.04., 16.05., 20.06.,) 15-17 Uhr	Café WOGÉ Ein Samstagstreff für Menschen mit Demenz zusammen mit ihren Angehörigen und im WOGÉ e.V. Engagierten <i>Veranstalter:</i> Tel. 0157 30 82 36 36, info@wogevauban.de , www.wogevauban.de	Kirchenräume OASE - Vauban Vaubanallee 11, 79100 Freiburg Linie 4 – Paula-Modersohn-Platz	um einen Unkostenbeitrag oder Kuchenspende und eine Anmeldung vorab wird gebeten
am 2. Sonntag im Monat (19.04.), ab 15 Uhr	Schach-Café Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen. Dazu gibt es selbstgebackenen Kuchen und frischen Kaffee. Bitte das eigene Brett mitbringen! <i>Veranstalter:</i> Quartierstreff Bauverein Breisgau e.V. www.quartierstreff.de <i>Kontakt und Informationen:</i> Frau Bleile (Sprechstundenzeiten: montags, 16-18 Uhr), Tel. 61248284, quLuckenbachweg@quartierstreff.de	Quartierstreff Luckenbachweg Luckenbachweg 8, 79115 Freiburg Linie 14 – Markgrafenstraße	kostenfrei 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 (Kursstart 13.04.), 9.30-10.30 Uhr	Fit bis 100 – Gymnastik und QiGong <i>Leitung:</i> Astrid Schreiber, Trainerin Präventions- und Rehasport <i>Veranstalter:</i> Quartierstreff Bauverein Breisgau e.V. www.quartierstreff.de <i>Anmeldung:</i> Tel. 0152/32794027, schreiber5sport@gmx.de	Bürgerhaus Seepark 1.OG, Übungsraum Linie 1 – Betzenhauser Torplatz	Für 6 Termine: 30 €/36 € (Mitglieder Quartierstreff/ Nichtmitglieder) Anmeldung erforderlich
montags, 10-11.20 Uhr	Ayurveda-Atem-Yoga 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. <i>Rückfragen und Anmeldung:</i> Waltraud Keller, Tel. 290 93 12, Waltraud.Keller@t-online.de	Heinrich-Hansjakob-Haus Untergeschoss Talstraße 29, 79102 Freiburg Linie 1 – Schwabentorbrücke Linien 2 und 4 – Johanneskirche	90 € für 6 Termine Anmeldung erwünscht

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
montags (nicht in den Ferien), 11-12 Uhr	<i>Gedächtnis-Kurs</i> Gedächtnistraining <i>Anleitung:</i> Birgit Verfondern <i>Veranstalter:</i> Begegnungsstätte St. Laurentiushaus www.stlaurentiushaus.de/begegnungsstaette <i>Anmeldung und Kontakt:</i> Tel. 76994082, begegnung@stlaurentiushaus.de	Begegnungsstätte St. Laurentiushaus, im Saal Carl-Kistner-Str. 57, 79115 Freiburg Linie 5 – Haslach Bad	30 € für 10 Termine Anmeldung erforderlich
montags, 13:45 Uhr und freitags, 12:45 Uhr	Wassergymnastik mit Volker Wörnhör <i>Veranstalter:</i> Quartierstreff 46, Bauverein Breisgau e.V <i>Informationen:</i> Frau Wiesen, Tel. 51044186, qu46@quartierstreff.de , www.quartierstreff.de	Schwimmbad Haslach Carl-Kistner-Straße 67, 79115 Freiburg <i>Treffpunkt 10 min vor Beginn am Drehkreuz im Haslacher Bad</i> Linie 5 – Haslach Bad	für Bauvereins-Mitglieder 5 €, für Nicht-Mitglieder 6 € ohne Anmeldung
montags, 16-17 Uhr (nicht an Feiertagen)	Bewegungstreff im Freien Anleitung von geschulten Ehrenamtlichen mit Freude und Humor. Es werden keine sportlichen Anforderungen gestellt. Effektive Förderung der Gesundheit in geselliger und vertrauter Umgebung. <i>Veranstalter und Kontakt:</i> Quartiersarbeit Zähringen, Tel. 79032400, www.quartiersarbeit-zaehringen.de	Auf der Wiese hinter dem Bürgerhaus Zähringen Lameystr. 2, 79108 Freiburg Linie 3 – Tullastraße	kostenfrei, ohne Anmeldung
dienstags, 10-11 Uhr	Sitzgymnastik <i>Veranstalter und Kontakt:</i> Caritasverband Freiburg-Stadt e.V. Begegnungszentrum Freytagstraße, Tel. 79033500, seniorenwohnanalage-freytagstrasse@caritas-freiburg.de	Begegnungszentrum Freytagstraße Freytagstraße 6, 79114 Freiburg Linie 1 – Betzenhauser Torplatz	3 € pro Teilnahme Anmeldung erforderlich

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
dienstags, A: 10 Uhr und B: 17 Uhr	<p>Gesundheitswanderung am Schlossberg 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.</p> <p><i>Leitung und Kontakt:</i> Walter Sittig (zertifizierter DWV-Gesundheitswanderführer®), waltersittig@aol.com, Tel. 0173-3292710</p> <p><i>Veranstalter:</i> Schwarzwaldverein Freiburg-Hohbühl e.V., www.Freiburg-Hohbuehl.de</p>	<p>Treffpunkt: Musikpavillon im Stadtgarten Freiburg Linie 27 – Stadtgarten</p>	für Mitglieder kostenfrei Nicht-Mitglieder: 3 €
8-mal dienstags (ab 09.06.), 11-12 Uhr	<p>Qigong (Kursnr. 301636) <i>Leitung:</i> Regina Sagmeister <i>Veranstalter und Anmeldung:</i> vhs Freiburg e.V., Tel. 3689510, www.vhs-freiburg.de</p>	<p>vhs im Schwarzen Kloster Theatersaal Rotteckring 12, 79098 Freiburg Linien 1, 2, 3, 4, 5 – Stadttheater</p>	59 € Anmeldung erforderlich: www.vhs-freiburg.de oder Tel. 3689510
dienstags (21.04.-30.06.), 17.30-19 Uhr	<p>Yoga mit Regina Hildebrandt <i>Veranstalter:</i> Mehrgenerationenhaus EBW, Tel. 4907840, info.mgh@kath-freiburg-suedwest.de www.mehrgenerationenhaus-ebw-freiburg.de</p>	<p>Mehrgenerationenhaus EBW Sulzburger Str. 18, 79114 Freiburg Linie 5 – Krozinger Straße Linie 3 – Rohrgraben</p>	Anmeldung bis 18.04. Kosten: 9 Termine – 67,50 €
dienstags, 18.30- 19.30 Uhr	<p>Stark und beweglich im Alter – Gymnastik für fitte Senior*innen <i>Leitung und Kontakt:</i> Thomas Froemer, Tel. 67 377, pfarramt-barbara@kath-freiburg-ost.de <i>Veranstalter:</i> St. Barbara, römisch-katholische Kirchengemeinde Freiburg i.Br., Kirchenbüro Ost</p>	<p>Gemeindeheim St. Barbara, Saal Ebnetter Str.11, 79117 Freiburg Linie 1 – Laßbergstraße</p>	3 € pro Teilnahme ohne Anmeldung

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
mittwochs, 2 Gruppen zwischen 9-11 Uhr	Gymnastik für aktive Senioren mit Ursula Hummel <u>Gruppe 1:</u> 9 bis 10 Uhr/ <u>Gruppe 2:</u> 10 bis 11 Uhr <i>Veranstalter:</i> Quartierstreff Bauverein Breisgau e.V. <i>Kontakt und Anmeldung:</i> Frau Wiesen (Sprechstundenzeiten: dienstags und donnerstags 9-11 Uhr), Tel. 51044186, qu46@quartierstreff.de , www.quartierstreff.de	Quartierstreff 46 Zähringer Straße 46, 79108 Freiburg Linie 3 – Tullastraße	Kosten: 5 € / 6 € (Mitglieder Quartierstreff / Nicht-Mitglieder) Anmeldung erforderlich
mittwochs, ab 10 Uhr	Gymnastik mit Jutta Veit Einfache, kräftigende Bewegungen im Stehen oder Sitzen (bei Einschränkungen auch nur im Sitzen durchführbar) bei schwungvoller Musik und guter Laune <i>Rückfragen an:</i> Begegnungsstätte Altstadt im Evangelischen Stift Tel. 31 91 31 18, Frau Bichnigauri / Frau Mihm, begegnungsstaette@stift-freiburg.de	Evangelisches Stift Begegnungsstätte Altstadt, Cafeteria, Hermannstr. 14, 79098 Freiburg Linien 3 und 5 – Europaplatz	Kostenbeitrag von 3 € vor Ort
mittwochs, 10-10.45 Uhr	Bewegungstreffs im Freien unter Anleitung mit Veronika Stroh (Kontakt: 76695530) <i>Veranstalter:</i> Quartiersarbeit im Rieselfeld, K.I.O.S.K. im Rieselfeld e.V.	Glashaus im Rieselfeld Maria-von-Rudloff-Platz 2, 79111 Freiburg Linie 5 – Maria-von-Rudloff-Platz	kostenfrei
mittwochs, 9.15 Uhr oder 10.15 Uhr (nicht in den Ferien)	Qigong-Kurs I und II <i>Anleitung:</i> Frau Schröder <i>Veranstalter:</i> Begegnungsstätte St. Laurentiushaus www.stlaurentiushaus.de/begegnungsstaette <i>Anmeldung:</i> Tel. 76994082, begegnung@stlaurentiushaus.de	Begegnungsstätte St. Laurentiushaus im Saal Carl-Kistner-Str. 57, 79115 Freiburg Linie 5 – Haslach Bad	Anmeldung erforderlich Unkostenbeitrag

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
mittwochs, 9.30-10.30 Uhr	Rückenfit Ü50 Ein Angebot der Sportgruppe Weingarten <i>Veranstalter:</i> Mehrgenerationenhaus EBW, Tel. 4907840, info.mgh@kath-freiburg-suedwest.de , www.mehrgenerationenhaus-ebw-freiburg.de	Mehrgenerationenhaus EBW Sulzburger Str. 18, 79114 Freiburg Linie 5 – Krozinger Straße Linie 3 – Rohrgraben	für Nicht-Mitglieder 5 €/Stunde
mittwochs, 14.15-15.30 Uhr	<i>Präventionskurs</i> Brainfit 60 + <i>Leitung:</i> Ralf Jogerst, Hirnleistungstrainer und Theologe <i>Anmeldung und Information:</i> GRIPS Hirnleistungstraining Ralf Jogerst, Tel. 61 29 06-48, grips@sv-fr.de	Eugen-Keidel-Haus Johanniterstr. 3, 79104 Freiburg Linie 3 – Tennenbacher Straße	für 9 Termine: 80 € (Ermäßigung möglich) Anmeldung erforderlich
jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat, 16-17 Uhr	Offener Treff für die geistige Fitness mit Wolfgang Bensching (<i>Kontakt:</i> Tel. 87907) <i>Veranstalter:</i> Quartiersarbeit im Rieselfeld, K.I.O.S.K. im Rieselfeld e.V.	Café im Glashaus Maria-von-Rudloff-Platz 2, 79111 Freiburg Linie 5 – Maria-von-Rudloff-Platz	kostenfrei
mittwochs, 17-18.30 Uhr	<i>Kurs mit 6 Terminen</i> Yoga für Jung und Alt – mit Hedda Reinhardt <i>Info und Anmeldung:</i> reinhardt@url8.com <i>Veranstalter:</i> Quartierstreff Bauverein Breisgau e.V. www.quartierstreff.de	Quartierstreff 33, Wannerstraße 33, 79106 Freiburg Linien 1, 2, 3 und 4 – Rathaus im Stühlinger oder Eschholzstraße	mit Anmeldung kostenpflichtig
11-mal donnerstags (ab 16.04.), 9-10 Uhr	<i>Kurs</i> Qigong im Park (Kursnr. 301625) <i>Leitung:</i> Karin Trommsdorff <i>Veranstalter und Anmeldung:</i> vhs Freiburg e.V., Tel. 3689510, www.vhs-freiburg.de	Treffpunkt: Cafe „Marcel“ Stadtgarten (Eingang Leopoldsring) Linie 27 – Stadtgarten	81 € Anmeldung erforderlich: www.vhs-freiburg.de oder Tel. 3689510

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
6-mal donnerstags (ab 16.04.), 10.30-12 Uhr	Achtsame Hatha-Yoga-Praxis mit Stuhl in Tiengen (Kursnr. 301543) <i>Leitung:</i> Gabriele Kühnle <i>Veranstalter und Anmeldung:</i> vhs Freiburg e.V., Tel. 3689510, www.vhs-freiburg.de	Gemeindesaal der Evangelischen Kirche Freiburg-Tiengen Alte Breisacher Straße 7, 79112 Freiburg Linie 34 – Im Maierbrühl Linie 32 – Freiburger Landstraße	74 € Anmeldung erforderlich: www.vhs-freiburg.de oder Tel. 3689510
donnerstags, 10 Uhr	Bewegungstreff im Stadtgarten Leichte Bewegungsübungen an der frischen Luft durch geschulte Ehrenamtliche. Es werden keine sportlichen Vorkenntnisse benötigt. <i>Veranstalter:</i> Angebot der Begegnungsstätte vom St. Carolushaus für Herdern-Neuburg, der Begegnungsstätte Altstadt im Evangelischen Stift (begegnungsstaette@stift-freiburg.de) und dem Landratsamt Breisgau-Hochschwarzwald	Treffpunkt: Stadtgarten am Pavillon Linie 27 – Stadtgarten	kostenfrei ohne Anmeldung
donnerstags, 10-11 Uhr	Gymnastik im Sitzen und im Stehen für Senior*innen <i>Leitung und Kontakt:</i> Reinhard Müller, Tel. 67 377, pfarramt-barbara@kath-freiburg-ost.de <i>Veranstalter:</i> St. Barbara, römisch-katholische Kirchengemeinde Freiburg i.Br., Kirchenbüro Ost	Gemeindeheim St. Barbara, Saal Ebener Str.11, 79117 Freiburg Linie 1 – Laßbergstraße	Kosten nach Absprache ohne Anmeldung
jeden letzten Donnerstag im Monat, Uhrzeit wird bekanntgegeben	Donnerstagswandertreff Leichte bis mittlere Wanderung mit wechselnder Führung Gehzeit ca. 3-4 Stunden, 200 bis max. 400 hm, Länge bis ca. 13 km. Einkehr nach Möglichkeit, Rucksackverpflegung <i>Veranstalter:</i> Schwarzwaldverein Freiburg-Hohbühl e.V., www.Freiburg-Hohbuehl.de	Treffpunkt: wird auf der Homepage und in den Mitteilungsblättern der Stadtteile und Gemeinden veröffentlicht	für Verpflegung, ansonsten bitte erfragen

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
donnerstags, 14-15.30 Uhr	<i>Präventionskurs</i> Brainfit 60 + <i>Leitung:</i> Ralf Jogerst, Hirnleistungstrainer und Theologe <i>Anmeldung und Information:</i> GRIPS Hirnleistungstraining Ralf Jogerst, Tel. 61 29 06-48, grips@sv-fr.de	Michael-Denzlinger-Treff Hochdorfer Str. 2, 79108 Freiburg Linie 36 – Dorfplatz	2 € je Termin Anmeldung erforderlich
donnerstags, 15 Uhr	Die Gehrunde Rieselfeld mit Norman Pankratz <i>Kontakt:</i> Tel. 0176 326 93 440 <i>Veranstalter:</i> Quartiersarbeit im Rieselfeld, K.I.O.S.K. im Rieselfeld e.V.	Treffpunkt: Maria-von-Rudloff-Platz Maria-von-Rudloff-Platz 2, 79111 Freiburg Linie 5 – Maria-von-Rudloff-Platz	kostenfrei
donnerstags, 19-20:30 Uhr	Entspannt durch den Alltag mit Yoga fortlaufender Kurs <i>Leitung:</i> Diana Terstiege <i>Veranstalter:</i> Quartierstreff Bauverein Breisgau e.V. www.quartierstreff.de <i>Info und Anmeldung:</i> E-Mail: om@aura-yoga.de	Quartierstreff 33, Wannerstraße 33, 79106 Freiburg Linien 1, 2, 3 und 4 – Rathaus im Stühlinger oder Eschholzstraße <i>Bitte 5 min. vor Kursbeginn in der Wannerstr. 33, Kellerraum anwesend sein.</i>	Teilnahme nach Anmeldung per E-Mail
freitags, 9.30-10.30 Uhr	Gymnastik am Stuhl <i>Leitung:</i> A. Schreiber, Trainerin Präventions- und Rehasport <i>Veranstalter:</i> Quartierstreff Bauverein Breisgau e.V. www.quartierstreff.de <i>Anmeldung:</i> Tel. 0152/32794027, schreiber5sport@gmx.de	Quartierstreff 33 Wannerstraße 33, 79106 Freiburg Linien 1, 2, 3 und 4 – Rathaus im Stühlinger oder Eschholzstraße	Für 6 Termine: 30 € / 36 € (Mitglieder Quartierstreff / Nichtmitglieder) Anmeldung erforderlich (mind. 6 TN)

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
freitags, 10.15- 11.15 Uhr	<p><i>Trainingsangebot</i></p> <p>Heiteres Gedächtnistraining</p> <p>Mit Spaß die Konzentration und Merkspanne verbessern. Mit anschließend freiwilliger Kaffeerunde im Café des Heinrich-Hansjakob-Hauses.</p> <p><i>Rückfragen und Anmeldung:</i> Waltraud Keller, Tel. 290 93 12 Waltraud.Keller@t-online.de</p>	<p>Heinrich-Hansjakob-Haus Begegnungsraum Talstr. 29, 79102 Freiburg Linie 1 – Schwabentorbrücke Linien 2 und 4 – Johanneskirche</p>	<p>7,50 € pro Einheit Anmeldung erbeten</p>
jeden 2. Freitag im Monat, 10.45- 12.15 Uhr	<p><i>Bewegungsangebot</i></p> <p>Tanzgymnastik für Menschen mit Parkinson und Angehörige</p> <p><i>Veranstalter und Kontakt:</i> Deutsche Parkinsonvereinigung, Regionalgruppe Freiburg, Herr Dr. Meixner, Tel. 28 55 63 35, parkinson-freiburg@t-online.de https://freiburg.parkinson-vereinigung.de/</p>	<p>DanceEmotion Humboldtstr. 3, 79098 Freiburg Linien 1, 2, 3 und 4 – Bertoldsbrunnen</p>	<p>Teilnahmegebühr Anmeldung erforderlich</p>
samstags, 10-11 Uhr	<p>Pilates für Senioren mit Frau Bücheler <i>Kontakt:</i> verena.buecheler@gmx.de <i>Veranstalter:</i> Quartierstreff 46 Bauverein Breisgau e.V, www.quartierstreff.de</p>	<p>Quartierstreff 46 Zähringer Straße 46, 79108 Freiburg Linie 3 – Tullastraße</p>	<p>Teilnahmegebühr auf Spendenbasis bitte Matte und Getränk mitbringen</p>

5. Kurse, mehr als zweitägige Seminare und Weiterbildungsangebote			
Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
Sonntag, 22.03. und Sonntag, 26.04., 17-20 Uhr	<p><i>Kochworkshop an zwei Terminen</i></p> <p>KOCHEN KANN JEDE:R – Vielfältig, gesund, bezahlbar!</p> <p>Wie lassen sich mit einfachen Zutaten schmackhafte, nachhaltige und gesunde Mahlzeiten zubereiten?</p> <p>Termine bauen aufeinander auf, es ist allerdings möglich, nur an einem der beiden Termine teilzunehmen.</p> <p><i>Kontakt und Anmeldung:</i> foodsharing Akademie, projektkoordination-freiburg@foodsharing-akademie.org</p>	<p>Stadtteiltreff Brühl-Beurbarung</p> <p>Tennenbacher Str. 36, 79106 Freiburg</p> <p>Linie 3 – Tennenbacher Straße</p>	<p>mit Anmeldung</p> <p>kostenfrei</p>
14.04.-28.07., 19.30-20 Uhr	<p>Orientalisch Tanzen für Fortgeschrittene</p> <p>mit Annette Gündel</p> <p><i>Kontakt:</i> Frau Gündel, Tel. 132481</p> <p><i>Veranstalter:</i> Mehrgenerationenhaus EBW, Tel. 4907840, info.mgh@kath-freiburg-suedwest.de www.mehrgenerationenhaus-ebw-freiburg.de</p>	<p>Mehrgenerationenhaus EBW</p> <p>Sulzburger Str. 18, 79114 Freiburg</p> <p>Linie 5 – Krozinger Straße</p> <p>Linie 3 – Rohrgraben</p>	<p>Anmeldung bis 16.04.</p> <p>Kosten: für 14 Termine 105 €</p>
Mehrere Kurse ab 14./15.04., verschiedene Uhrzeiten	<p>Line Dance 60 +</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einstiegskurs (Kursnr. 308644) • Aufbaukurs (Kursnr. 308645) • Kurs für Fortgeschrittene (Kursnr. 308646) <p><i>Leitung:</i> Vera Gump</p> <p><i>Veranstalter und Anmeldung:</i> vhs Freiburg e.V., Tel. 3689510, www.vhs-freiburg.de</p>	<p>St. Klara Gemeindesaal</p> <p>Klarastr. 41, 79106 Freiburg</p> <p>Linien 1, 2, 3, 4 – Eschholzstraße</p>	<p>Kurs 79 €</p> <p>Anmeldung erforderlich: www.vhs-freiburg.de oder Tel. 3689510</p>

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
12-mal ab Dienstag, 14.04., 16-17 Uhr	<i>Kurs</i> Feldenkrais und Yoga – Die große Lust sich leicht zu bewegen (Kursnr. 302521) <i>Leitung:</i> Karin Trommsdorff <i>Veranstalter und Anmeldung:</i> vhs Freiburg e.V., Tel. 3689510, www.vhs-freiburg.de	vhs im Colombi-Eck Roter Raum Friedrichstr. 52, 79098 Freiburg Linie 5 – Fahnenbergplatz	88 € Anmeldung erforderlich: www.vhs-freiburg.de oder Tel. 3689510
Donnerstag, 16.04. und Donnerstag, 23.04., 17-20 Uhr	<i>Kochworkshop an zwei Terminen</i> KOCHEN KANN JEDE:R – Vielfältig, gesund, bezahlbar! Wie lassen sich mit einfachen Zutaten schmackhafte, nachhaltige und gesunde Mahlzeiten zubereiten? Termine bauen aufeinander auf, es ist allerdings möglich, nur an einem der beiden Termine teilzunehmen. <i>Kontakt und Anmeldung:</i> foodsharing Akademie, projektkoordination-freiburg@foodsharing-akademie.org	Begegnungsstätte Bifänge Weierweg 12, 79111 Freiburg Linie 4 – Vauban-Mitte	mit Anmeldung kostenfrei
Samstag, 18.04., 25.04. und 09.05. 14-16.30 Uhr	Achtsamkeit in der Natur – Waldbaden für Seniorinnen und Senioren mit Dorothea Szakilla <i>Anmeldung:</i> bis 13.04. (drei Termine) <i>Veranstalter:</i> Begegnungszentrum Kreuzsteinäcker Tel. 2108550, lau.e@sv-fr.de	Treffpunkt: Begegnungszentrum Kreuzsteinäcker Heinrich-Heine-Str. 10, 79117 Freiburg Linie 1 – Laßbergstraße	15 € für 3 Termine, für Bewohnende der Wohnanlage frei
Samstag, 18.04. und Sonntag, 19.04., 10-14 Uhr	<i>Wochenend-Workshop</i> Gesund und Fit – Kompaktworkshop (Kursnr. 302508) <i>Leitung:</i> Andrea Faschian <i>Veranstalter und Anmeldung:</i> vhs Freiburg e.V., Tel. 3689510, www.vhs-freiburg.de	vhs im Colombi-Eck Gelber Raum Friedrichstr. 52, 79098 Freiburg Linie 5 – Fahnenbergplatz	59 € Anmeldung erforderlich: www.vhs-freiburg.de oder Tel. 3689510

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
20.04.-24.07.	<p>Studienangebote des Studium Plus im Sommersemester 2026 <i>Informationen und Anmeldung:</i> Studium Plus an der Pädagogischen Hochschule, Tel. 682244, studiumplus@ph-freiburg.de, www.ph-freiburg.de/studiumplus.html</p>	<p>Pädagogische Hochschule Freiburg Mensagebäude, R. 015 Kunzenweg 21, 79117 Freiburg Linien 1 – Laßbergstraße</p>	<p>Kosten: 1 Seminar 80 €, jedes weitere 40 € Anmeldung online</p>
<p><u>5 Termine:</u> 04.-08.05. jeweils 17-18 Uhr</p>	<p>5-teilige Vortragsreihe "Typische Pflegeprobleme"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 04.05.2026: Hausverbot/Besuchsverbot im Pflegeheim • 05.05.2026: Die Kündigung des Heimvertrags • 06.05.2026: Die Pflegedokumentation • 07.05.2026: Typische Probleme in Wohngemeinschaften bzw. Wohngruppen • 08.05.2026: Pflegemängel <p>Die Vortragsreihe informiert detailliert und allgemeinverständlich über Pflege Themen, die in der Rechtsberatung oft nachgefragt werden. Termine sind auch einzeln buchbar. Referent*innen sind Jurist*innen des BIVA Pflegeschutz Bundes.</p> <p><i>Veranstalter und Anmeldung:</i> BIVA Pflegeschutzbund, info@biva.de, www.biva.de/leistungen/biva-akademie/veranstaltungen</p>	<p>Online Zugangsdaten werden nach der Anmeldung zugesendet</p>	<p><u>Vortragsreihe komplett:</u> BIVA-Mitglieder: 50 €, Nicht-Mitglieder: 80 € <u>Einzelvortrag:</u> Mitglieder 15 €, Nicht-Mitglieder: 20 €</p>

Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
Starttermine ab Mitte April unterschiedliche Tage und Uhrzeiten	<p>(Senioren-)Sprachkurse Französisch verschiedene Kurse mit unterschiedlichen Niveaus (Anfänger – Mittelstufe – Oberstufe) sowie Konversations- und Intensivkurse mit und ohne Schwerpunkt auf Grammatik und Sprachkurse mit Fokus auf Landeskunde oder Themen (bspw. Cézanne et la Provence)</p> <p><i>Veranstalter, Anmeldung:</i> Centre Culturel Français, Tel. 207390, info@ccf-fr.de, www.ccf-fr.de</p>	<p>Centre Culturel Français Freiburg e.V. Münsterplatz 11, Kornhaus 79098 Freiburg</p> <p>Linien 1, 2, 3 und 4 – Bertoldsbrunnen Linie 5 – Europaplatz</p>	<p>zwischen 42 € und 155 € (abhängig von Umfang und Teilnehmendenzahl) <i>Anmeldung:</i> telefonisch oder per Mail</p>
Vorankündigung kommender Termine ab Juli 2026			
Termin	Thema, Referent*in	Veranstaltungsort	Anmeldung und Kosten
Samstag, 04.07., 10-18 Uhr	<p><i>Seminar</i> Wenn wir Trauern: vom Umgang mit Abschied, Trennung und Verlusten (Kursnr. 261106618)</p> <p><i>Veranstalter und Anmeldung:</i> vhs Freiburg e.V., Tel. 3689510, www.vhs-freiburg.de</p>	<p>vhs im Schwarzen Kloster Rotteckring 12, 79098 Freiburg</p> <p>Linien 1, 2, 3, 4, 5 – Stadttheater</p>	<p>59 €</p> <p>Anmeldung erforderlich: www.vhs-freiburg.de oder Tel. 3689510</p>

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>



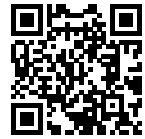
- Begegnungsstätte Freytagstraße
Freytagstraße 6, 79114 Freiburg
Tel. 0761/ 79 03 35 00
<http://www.caritas-freiburg.de/alter-und-soziale-dienste/seniorenwohnanlage-freytagstrasse/>



- 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 00
<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 08 550
<https://www.stiftungsverwaltung-freiburg.de/alte-nhilfe/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>



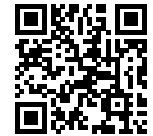
- Begegnungsstätte Bifänge
Weierweg 12, 79111 Freiburg
Tel. 0761/ 47 38 36
<http://www.awo-freiburg.de/senioren/begegnungstatten/bifange>



- Begegnungsstätte Weingarten
Sulzburger Str. 2, 79114 Freiburg
Tel. 0761/ 45 577 30
<http://www.awo-freiburg.de/senioren/begegnungstatten/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

