



Caritasverband  
Braunschweig e.V.

# VERANSTALTUNGEN

## BEGEGNUNGSSTÄTTE NACHBARSCHAFTSHILFE

### Fachbereiche

Familienzentren/Kindertagesstätten  
Allgemeine Sozialberatung  
Kur- und Erholungsberatung  
Pro Aktiv Center (PACE)  
Bahnhofsmission  
Betreutes Wohnen  
Betreute Wohngruppe  
Jugendmigrationsdienst  
Jugendcafé  
Migrationsberatung für Erwachsene  
Flüchtlings- und Asylberatung

### Nachbarschaftshilfe

Begegnungsstätte  
Café  
Betreuungs- und Gruppenangebote  
Veranstaltungen

### Sozialstation

Leistungen der Pflegeversicherung  
Häusliche Krankenpflege  
Betreuungs- und Entlastungsangebote  
Hauswirtschaft  
Sozialberatung



Caritasverband Braunschweig e.V.

2020



## Betreuungsgruppen

### für Menschen mit demenzbedingten Fähigkeitsstörungen



Gruppe: **Vergissmeinnicht** am Dienstag  
 Gruppe: **Lebensgeschichte** am Mittwoch  
 Gruppe: **Zeitlos** am Freitag  
**jeweils von 9:30 – 13:00 Uhr**

Unsere Besucher erleben während unserer Gruppentreffen ein abwechslungsreiches Programm. Das kann leichtes themenorientiertes Arbeiten, ein Kreativteil oder Bewegungsübungen beinhalten.

Die Gruppe bereitet ihr eigenes Mittagessen zu und isst gemeinsam.

Die BetreuerInnen arbeiten mit kognitiven, emotionalen und sinnlichen Elementen.

Wichtig ist in jedem Falle der Wohlfühlfaktor. Die Teilnehmenden sollen in der Gruppe Geborgenheit erfahren.

Der wichtigste Aspekt ist natürlich, die Entlastung der pflegenden Angehörigen, die in dieser Zeit Freiräume genießen können.

Weitere Informationen erteilt die Nachbarschaftshilfe des Caritasverbandes unter Tel. : 0531 75727

## Begegnungsstätte und Nachbarschaftshilfe des Caritasverbandes Böcklerstraße 232 38102 Braunschweig



Die Begegnungsstätte ist eine Einrichtung für die Stadtteilbereiche Bürgerpark, Viewegsgarten, Bebelhof und Innenstadt. Sie besitzt einen barrierefreien Eingang sowie eine Behindertentoilette und wendet sich vorrangig an ältere Menschen und Bewohnern aus den genannten Stadtteilbereichen.

**Tel.: 0531 75727**

**Fax: 0531 76757**

**mail: [nachbarschaftshilfe@caritas-bs.de](mailto:nachbarschaftshilfe@caritas-bs.de)**

## Wir über uns

Die Begegnungsstätte des Caritasverbandes wurde 1992 zusammen mit der im Haus befindlichen Nachbarschaftshilfe eingeweiht. Mit unseren Angeboten im Bildungs- und Bewegungsbereich möchten wir gerade auch älteren Menschen einander näher bringen. Neben den obigen Angeboten, eröffnet sich dem Besucher der Begegnungsstätte auch die Möglichkeit, an offenen Treffs, Wochenendveranstaltungen oder sozialen Gruppenangeboten teilzunehmen.

Haben Sie spezielle Hobbys oder Interessen, die Sie gerne an andere Menschen weitergeben möchten, sprechen Sie uns an. Wir suchen ständig interessante Inhalte für neue Gruppenangebote.

Unser Bestreben ist es, dass Sie sich bei uns wohl fühlen. Damit das der Fall ist, sollten Sie sich nicht scheuen, auch einmal Kritik zu äußern oder Wünsche bzw. Ideen auszusprechen. Nicht zuletzt sollten Sie uns aber auch zu verstehen geben, welche Dinge Ihnen positiv an unserer Begegnungsstätte auffallen. Somit können wir auch weiterhin ein angenehmes Umfeld für Sie schaffen.

Sprechen Sie uns einfach an.

Viel Spaß beim Durchblättern.

## Demenz

### Angebote für Betroffene und Angehörige

#### Mein Mann Jürgen ist an Demenz erkrankt!

**Ich freue mich, dass es ihm dennoch so gut geht und er recht zufrieden lebt. Ich helfe ihm eben wo ich kann. Manchmal bin ich doch sehr erschöpft. Dann gibt mir der Gedanke Kraft, dass meine Pflege und Betreuung Jürgen hilft und ich hoffe, dass er noch lange bei mir bleibt! Meine Tochter sagt: „Du siehst schlecht aus. Geh doch mal zum Arzt.“**

**Wann soll ich zum Arzt gehen oder vielleicht einmal zum Friseur?**



**Wer passt dann auf Jürgen auf?**

**Gestern hat er alle Herdplatten aufgedreht, weil ihm kalt war!**

**Ich möchte wenigstens irgendwann in der Woche Kraft tanken, längst fällige Besorgungen machen, den Wochenmarkt besuchen oder auch einmal wieder Bekannte treffen.**

**Wer passt dann aber auf meinen Mann auf? Mein rastloses Leben mit Jürgen bringt mich manchmal fast um den Verstand!**

**Wer hilft eigentlich mir???**

**Informationen zur Hilfe auf der nächsten Seite**



## Nachbarschaftshilfe

Ehrenamtliche Helferinnen erledigen unter anderem folgende Tätigkeiten für Sie:

- Hauswirtschaftliche Dienste
- Begleitdienste
- Erledigung von Einkäufen
- Hilfe bei Betreuungsgängern
- Gestaltung der Freizeit
- Betreuung von Demenzkranken

**Neben der Vermittlung von ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern berät der Koordinator der Nachbarschaftshilfe Menschen aus dem Quartier bei unterschiedlichen sozialen Fragestellungen.**

**Beziehen Sie Leistungen der Pflegekasse wenden Sie sich bitte an unsere Sozialstation (Tel. 0531 3800843).**

Möchten Sie sich helfen lassen oder wollen Sie in der Nachbarschaftshilfe mitarbeiten?

**Rufen Sie uns einfach an:**

**0531 75727**

**mail: nachbarschaftshilfe@caritas-bs.de**

## Café

### Willkommen im Café der Begegnungsstätte des Caritasverbandes

Unser Stadtteil-Café ist eine Stätte der Begegnung und des Austausches, der Gastlichkeit und der gemütlichen Unterhaltung. Ob Sie gelegentlich ein Stündchen zur Entspannung suchen oder sich zu einem munteren Kaffeeklatsch einfinden, unser Café ist offen für alle Gäste, ob Besucher des Hauses oder Besucher von außerhalb.

Unser Café bietet Raum für

- Kaffee- und Teetrinker
- Kuchen und Gebäck
- Frühstück (nach Voranmeldung)
- Liebhaber von Kaltgetränken
- Klönen, Kartenspielen und vieles mehr



### Öffnungszeiten:

Montag - Donnerstag:	8:30 – 16:30 Uhr
Freitag:	8:30 – 14:00 Uhr

### Ferienzeiten für die Kurse\*

Winterferien	03.02.20- 04.02.20
Osterferien	30.03.20- 14.04.20
Maifeiertag Himmelfahrt Pfingstferien	01.05.20 21.05.20 02.06.20
Sommerferien	16.07.20- 26.08.20
Tag der dt. Einheit	03.10.20
Herbstferien	12.10.20- 23.10.20
Reformationstag	31.10.20
Weihnachtsferien	23.12.20- 08.01.21

\*In den Ferien findet statt:  
Seniorenfrühstück, die Betreuungsgruppen,  
Leihbibliothek, Seniorenkreis, Qi Gong  
und Gedächtnistraining.

**Ambulante**

**Betreuungsangebote**

**für Menschen mit**

**demenzbedingten**

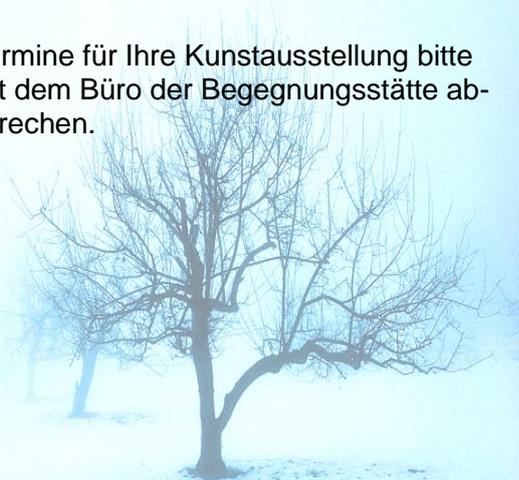
**Fähigkeitsstörungen**

**Nachbarschaftshilfe**

## Galerie der Begegnungsstätte

Wir bieten Ihnen in unserer Begegnungsstätte die Möglichkeit, Ihre eigenen Kunstwerke im Galeriebereich auszustellen.

Termine für Ihre Kunstausstellung bitte mit dem Büro der Begegnungsstätte absprechen.



Wir bieten Ihnen darüber hinaus die Möglichkeit, Ihre Ausstellungseröffnung im Café der Begegnungsstätte durchzuführen.

Unser Café ist zu folgenden Zeiten geöffnet:

Montag – Donnerstag: 8:30 – 16:30 Uhr  
Freitag: 8:30 – 14:00 Uhr

## Kursangebote

der

## Begegnungsstätte

## Wann ist was los?

### Montag

- 09:00 Uhr Funktionsgymnastik I  
 09:30 Uhr Gedächtnistraining  
 10:00 Uhr Funktionsgymnastik II  
 11:30 Uhr Pilates

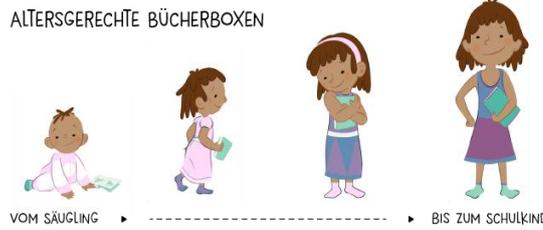
### Dienstag

- 09:30 Uhr Seniorenfrühstück  
 09:30 Uhr Betreuungsgruppe  
 „Vergissmeinnicht“  
 10:00 Uhr Locker vom Hocker  
 11:00 Uhr Fitness im besten Alter  
 13:15 Uhr Englisch auch für Senioren  
 15:00 Uhr Englisch auch für Senioren  
 17:00 Uhr Rückenfit I  
 18:00 Uhr Rückenfit II

## Treffen Sie sich bei uns!!!

### Liberileo Leseförderprogramm für Familien

ALTERSGERECHTE BÜCHERBOXEN



VOM SÄUGLING

BIS ZUM SCHULKIND

Das Leseförderprogramm von **Liberileo e.V.** begleitet das Kind und einen Elternteil beim Erkunden von altersgerechten Bücherboxen und hilft den Kindern beim gemeinsamen Lesen und Lernen ihre Sprache zu erkunden. Die bunten Bilder, neue Wörter, schönen Geschichten sowie der aktive Umgang mit Büchern macht Spaß und trägt zur Leseförderung bei. Jeden Mittwoch trifft sich eine Lesepatin mit den Kindern und dem Elternteil in den Räumen der Begegnungsstätte und lässt sie das Abenteuer „Buch“ erleben.

**Treffen: Jeden Mittwoch von 14-16 Uhr**



Durch eine Behinderung ist für Betroffene und ihre Angehörigen nichts mehr so, wie es war. In dieser Situation bietet der BDH sozialrechtliche und professionelle Vertretung vor Behörden, Versicherungen und den Instanzen der Sozialgerichtsbarkeit.

**Beratung: Jeden 2. Donnerstag von 10-12 Uhr**

*Anmeldung jeweils in der Begegnungsstätte*

## Freizeitangebote

### Seniorenkreis des Caritasverbandes

Unser Seniorenkreis trifft sich mittwochs von 14.00 – 16.30 Uhr zum gemütlichen Beisammensein mit Kaffeetrinken, Gedächtnistraining und kurzweiligen Spielen.

Nach Absprache finden gelegentlich Fahrten mit dem hauseigenen Bus in die nähere Umgebung statt.

Nähere Informationen:

Beate Meyerhof  
Caritasverband  
Braunschweig e.V.  
Betreutes Wohnen  
Gerastr. 1  
Tel.: 0531 262666

## Wann ist was los?

### Mittwoch

- 09:30 Uhr Betreuungsgruppe  
„Lebensgeschichte“
- 14:00 Uhr Leihbibliothek
- 14:00 Uhr Seniorenkreis
- 14:00 Uhr Leseförderprogramm  
für Familien

### Donnerstag

- 09:30 Uhr Yoga am Vormittag
- 10:00 Uhr BDH-Sprechstunde (14-tägig)
- 13:00 Uhr Qi Gong
- 18:00 Uhr Yoga am Abend

### Freitag

- 09:30 Uhr Betreuungsgruppe  
„Zeitlos“

## Sprachkurse

### Englisch auch für Senioren

#### *Für Fortgeschrittene*

Textarbeit und Konversation stehen im Vordergrund dieses Kurses für Interessierte, die bereits Kenntnisse der englischen Sprache erworben haben.

Anhand von Texten zu vielfältigen, aktuellen Themen können Sie Ihren Wortschatz erweitern und Ihre Kenntnisse im Gespräch anwenden.

Gelegentliche Übungen zu Wortschatz und Grammatik ergänzen das Lernangebot.

Quereinsteiger sind willkommen.



Kursleitung: **Gudrun Fries-Wittkowski**

Termin: 07.01.20 - 14.07.20  
dienstags, 13:15 – 14:45 Uhr  
Kosten: 25 Doppelstunden **157,50 €**

Termin: 01.09.20 - 15.12.20  
dienstags, 13:15 – 14:45 Uhr  
Kosten: 14 Doppelstunden **88,20 €**

## Freizeitangebote

### Seniorenfrühstück am Dienstag



Hier treffen sich nette Seniorinnen und Senioren die zusammen frühstücken, plauschen und gemütlich beisammensitzen. Wer möchte, kann danach eine oder mehrere Partien Rummikub spielen. Sie können also von vormittags bis nachmittags bei uns verweilen oder nur frühstücken.

Unsere kleine Runde freut sich in jedem Falle auf Neuzugänge, die eine genügende Portion Humor mitbringen.

**Jeden Dienstag 09:30 Uhr – open end**

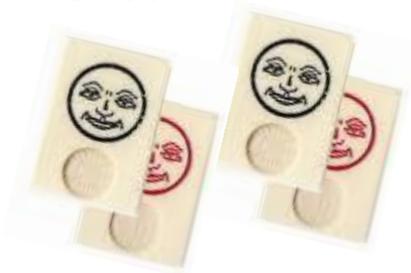
## Freizeitangebote

### Rummikubgruppe am Montag

„Das Spiel, das Menschen zusammenbringt“

kann man jeden Montag ab 13:30 Uhr im Café der Begegnungsstätte spielen. Sinn des Spiels ist es, Zahlenserien zu bilden, sie zu vervollständigen oder zu manipulieren. Das Ziel ist es, möglichst viele eigene Steine auszulegen und so wenig Punkte wie möglich an Spielsteinen auf dem Aufstellbrett zurückzubehalten. Das Spiel ähnelt Romme, wird jedoch mit Spielsteinen gespielt.

### Rummikubgruppe



**Jeden Montag 13:30 - 16:30 Uhr**

## Sprachkurse

### Englisch auch für Senioren

*Für Auffrischer*

In diesem Kurs können Sie Ihre Sprachkenntnisse auffrischen und erweitern. In entspannter Atmosphäre lernen Sie, sich in alltäglichen Situationen und auf Reisen zu verständigen.

Landeskundliche Texte und Kurzgeschichten sind ebenfalls Bestandteil des Lernangebotes.

Quereinsteiger sind willkommen.



Kursleitung: **Gudrun Fries-Wittkowski**

Termin: 07.01.20 - 14.07.20  
dienstags, 15:00 – 16:30 Uhr  
Kosten: 25 Doppelstunden **157,50 €**

Termin: 01.09.20 - 15.12.20  
dienstags, 15:00 – 16:30 Uhr  
Kosten: 14 Doppelstunden **88,20 €**

**Funktionsgymnastik I**

Ziel dieses Kurses ist es, durch funktionelle Gymnastik die Erhaltung bzw. Verbesserung der körperlichen Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu fördern. Durch Koordinations-, Kräftigungs-, sowie Lockerungs- und Dehnübungen soll hier den täglichen einseitigen Belastungen und Fehlhaltungen mit gezielten Übungen entgegengesteuert werden.

Kursleitung: **Monika Brockmeyer**

Termin: 13.01.20 – 13.07.20  
montags, 09:00 – 10:00 Uhr  
Kosten: 22 Stunden **77,00 €**

Termin: 31.08.20 – 21.12.20  
montags, 09:00 – 10:00 Uhr  
Kosten: 14 Stunden **49,00 €**

**Ehrenamtliche Mitarbeiter gesucht**

Unser Café wird von Bürgern aus dem Quartier, Kursteilnehmern und Bewohnern der angrenzenden Seniorenwohnanlage besucht.

Viele Gäste kommen zu uns, um ein nettes Gespräch zu führen oder der Einsamkeit der eigenen vier Wände zu entfliehen.

Wir suchen nette, aufgeschlossene Damen und Herren, die Lust hätten, sich um die Gäste zu kümmern und offen für Gespräche sind.

Zu den Aufgaben gehören u.a. das Aufnehmen von Bestellungen, die Zubereitung der verschiedenen Kaffeeangebote sowie das Anrichten von Speisen und das „Klar Schiff machen“ nach Ende der Öffnungszeiten.

Haben wir Ihr Interesse geweckt, dann kontaktieren Sie uns.

Begegnungsstätte des Caritasverbandes  
Böcklerstraße 232  
38102 Braunschweig  
**Tel.: 0531 75727**

## Freizeitangebote

### Gedächtnistraining für Senioren

Sie kennen das alt bekannte Sprichwort: „Wer rastet der rostet“. Das gilt für jedes Organ in unserem Körper. Gedächtnistraining, also das aktive Beanspruchen des Gehirns, ist hierbei genauso wichtig, wie das Trainieren des Körpers. In unserem Haus können Sie mit netten Leuten, in entspannter Atmosphäre, ohne Leistungsdruck Ihr Gedächtnis trainieren. Sie werden dabei durch ein Programm von Übungen geführt, mit denen man spielerisch die verschiedenen Hirnfunktionen wie Konzentration, Wortfindung und Merkfähigkeit trainieren kann. Wussten Sie schon, dass man mit 15 Minuten intensiver Übung täglich die geistige Leistungsfähigkeit seines Gehirnes erhält bzw. steigert?

**Tag:** jeden Montag  
**Termin:** 9:30 – 10:30 Uhr

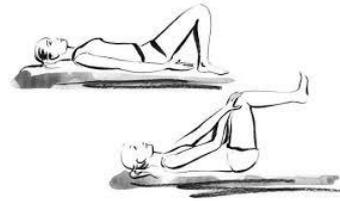


**Versuchen Sie jeweils 10 Lösungen zu finden:**

- Welche Orte in Deutschland enthalten in ihrem Namen eine Tätigkeit?
- Suchen Sie Ortsnamen die Tiernamen enthalten.
- Suchen Sie Ortsnamen die Vornamen enthalten.

## Sport und Entspannung

### Funktionsgymnastik II



Ziel dieses Kurses ist es, durch funktionelle Gymnastik die Erhaltung bzw. Verbesserung der körperlichen Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu fördern. Durch Koordinations-, Kräftigungs-, sowie Lockerungs- und Dehnübungen soll hier den täglichen einseitigen Belastungen und Fehlhaltungen mit gezielten Übungen entgegengesteuert werden.

**Kursleitung:** **Monika Brockmeyer**

**Termin:** 13.01.20 – 13.07.20  
montags, 10:00 – 11:00 Uhr  
**Kosten:** 22 Stunden **77,00 €**

**Termin:** 31.08.20 – 21.12.20  
montags, 10:00 – 11:00 Uhr  
**Kosten:** 14 Stunden **49,00 €**

## Sport und Entspannung

### Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

Pilates ist ein sanftes und wirkungsvolles Ganzkörpertraining und setzt seine Priorität auf die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur. Die Körperhaltung wird verbessert, die Tiefenmuskulatur gekräftigt und das Körperbewusstsein gestärkt. Dabei kann die Trainingsintensität individuell selbst bestimmt werden. Mit Dehnung und Entspannung wird die Stunde beendet. Eine normale körperliche Fitness wird vorausgesetzt.



Kursleitung: **Susanne Rasche**

Termin: 13.01.20 – 13.07.20  
montags, 11:30 – 12:30 Uhr  
Kosten: 22 Stunden **110,00 €**

Termin: 31.08.20 – 21.12.20  
montags, 11:30 – 12:30 Uhr  
Kosten: 15 Stunden **75,00 €**

## AKTION LEIHBUCH



Übrigens, unsere kleine Leihbibliothek ist im Gruppenraum hinter dem Café zu finden. Hier warten Bücher, zumeist neueren Datums, darauf, kostenlos ausgeliehen zu werden.

Natürlich sind wir ständig an gebrauchten Büchern ab dem Erscheinungsjahr 2015 interessiert. Leider haben ältere Bücher eine zu lange Verweildauer, bis sie dann schließlich ausgeliehen werden. Daher haben wir uns zu dieser Einschränkung entschlossen.

Einzelne Bücher können Sie gerne vorbeibringen. Bei größeren Mengen rufen Sie uns bitte an. Wir können dann entscheiden, welche Bücher für unsere Leihbibliothek geeignet sind. Wir freuen uns auf viele interessierte Entleiherinnen und Entleiher.

Bis bald, das Büchereiteam

### Leihzeiten:

Mittwoch 14:00 – 16:00 Uhr

## Freizeitangebote

Unsere Freizeitangebote befinden sich schon seit vielen Jahren im Angebot der Begegnungsstätte. Hierbei handelt es sich nicht um Kurse, die man für einen festen Zeitraum besuchen muss. Teilnehmer von Freizeitangeboten treffen sich in lockerer Runde und frühstücken, trainieren ihr Gedächtnis, diskutieren über zeitkritische Themen oder finden sich zum Literaturcafé zusammen. Meist sind die Angebote kostenlos oder mit einer geringen Gebühr versehen.

Informieren Sie sich nachstehend über unsere

- **Aktion Leihbuch**
- **Gedächtnistraining am Montag**
- **Rummikub am Montag**
- **Seniorenfrühstück, anschl. Rummikub**

Nachbarschaftshilfe und Begegnungsstätte  
des Caritasverbandes

**Tel.-Nr. 0531 75727**

## Treffen Sie sich bei uns!!!



**Wir bieten Ihnen  
Räumlichkeiten**  
für Ihre Freizeitgruppe,  
Ihren Spielekreis,  
Ihr Kursangebot, etc.

**Suchen Sie einen Saal,  
oder eine kleinere Räumlichkeit**  
für Ihre Kommunionsfeier,  
den runden Geburtstag  
oder ein ähnliches Fest?

**Sprechen Sie uns an.  
Tel.: 0531 75727**  
oder kommen Sie einfach  
persönlich im Büro  
der Begegnungsstätte vorbei.

**Wir freuen uns auf Sie.**

## Sport und Entspannung

### Locker vom Hocker

Zielsetzung dieses Kursangebotes ist es, die Teilnehmer rund um den Hocker in Bewegung zu bringen.

Gymnastik auf dem Hocker ist zwar eine gute Alternative im Sport- und Bewegungsbereich, aber es sollen ja auch Fortschritte in der Mobilität erreicht werden. Eine effektive Mobilisation der Gelenke beinhaltet eben auch, sich irgendwann ganz oder teilweise von der „Hockerhilfe“ zu trennen. Auf beschwingte, fröhliche Art werden Lebensgeister geweckt und das Herz-Kreislaufsystem angeregt. Bei Interesse kann das Angebot auf Sturzprophylaxe ausgeweitet werden. Nach dem Bewegungsangebot gibt es die Möglichkeit, bei einer Tasse Kaffee gemütlich zusammensitzen.



Kursleitung: **Sandra Jaitner**

Termin: 07.01.20 – 14.07.20  
dienstags, 10:00 – 11:00 Uhr  
Kosten: 23 Stunden **80,50 €**

Termin: 01.09.20 – 22.12.20  
dienstags, 10:00 – 11:00 Uhr  
Kosten: 15 Stunden **52,50 €**

## Nachbarschaftshilfe

Die Angebote der Nachbarschaftshilfe sind auf die Erhaltung der selbständigen Lebensführung im eigenen Haushalt ausgerichtet. Sie richten sich in erster Linie an ältere Menschen, die zuhause leben und noch keine Pflegeleistungen erhalten, aber auch an jüngere Menschen, die Hilfe benötigen.



Wir vermitteln ehrenamtliche Helferinnen und Helfer, die Ihnen helfen, wenn Sie Unterstützung im Haushalt benötigen, z.B. beim Einkaufen, für außerhäusliche Wege oder zu Reinigung der Wohnung.

Wir helfen Ihnen, wenn Sie Gesellschaft wünschen, vielleicht zur Begleitung bei Spaziergängen oder zum Vorlesen oder wenn Sie einen Menschen benötigen, bei dem Sie sich aussprechen oder Rat holen können.

Rufen Sie uns an, wir informieren und beraten Sie gern:

**Telefon: 0531 75727**

## Nachbarschaftshilfe

### Ehrenamtliche Mitarbeit in der Nachbarschaftshilfe

Wenn Sie die Stadtteile

- Bürgerpark,
- Viewegs Garten,
- Bebelhof
- Hauptfriedhof



gut von zuhause erreichen können oder sogar dort wohnen, sind Sie für eine ehrenamtliche Mitarbeit bei uns genau richtig.

Alle Helferinnen und Helfer, die wir in Haushalte vermitteln, erhalten im Rahmen ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit eine Aufwandsentschädigung. Sie sind über die Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege bei Wege- und Arbeitsunfällen in den Haushalten versichert und Sie sind im Rahmen einer Betriebshaftpflicht mitversichert.

Sind Sie interessiert? Rufen Sie uns an und vereinbaren einen Termin:

**Telefon: 0531 75727**

## Sport und Entspannung

### Fitness im besten Alter

Haben Sie Lust auf mehr Bewegung und möchten Fitness ohne Anstrengung mit einem Lächeln auf den Lippen erleben?



Das Training wird sehr abwechslungsreich gestaltet, wobei die Übungen mit und ohne Handgeräten ausgeführt

werden. Außerdem werden Koordinationsübungen durchgeführt sowie eine gute Rücken- und Bauchmuskulatur erarbeitet. Natürlich spielt in diesem Kursangebot, wie auch in den meisten unserer Veranstaltungen, die Geselligkeit eine große Rolle. Das Kursangebot bietet einen perfekten Mix aus Lockerungs-, Dehnung- und Entspannungsübungen. Angebot für Senioren geeignet.

Kursleitung: **Sandra Jaitner**

Termin: 07.01.20 – 14.07.20  
dienstags, 11:00 – 12:00 Uhr  
Kosten: 23 Stunden **80,50 €**

Termin: 01.09.20 – 22.12.20  
dienstags, 11:00 – 12:00 Uhr  
Kosten: 15 Stunden **52,50 €**

## Sport und Entspannung

### Rückenfit I am Dienstag



Wirbelsäulengymnastik / Gymnastik mit Musik. Sanftes mobilisieren und kräftigen der Wirbelsäule und der umliegenden Muskulatur, Entspannung und Dehnung, Beweglichkeitstraining für den ganzen Körper.

SeniorInnen, die sich körperlich und geistig fit halten, oder Einschränkungen des Bewegungs- und Stützapparates verbessern oder beheben wollen, sind herzlich eingeladen.

Kursleitung: **Cornelia Calin**

Termin: 07.01.20 – 14.07.20  
dienstags, 17:00 – 18:00 Uhr  
Kosten: 26 Stunden **91,00 €**

Termin: 01.09.20 – 22.12.20  
dienstags, 17:00 – 18:00 Uhr  
Kosten: 17 Stunden **59,50 €**

## So können Sie sich anmelden

Adresse: Begegnungsstätte des Caritasverbandes  
Böcklerstraße 232, 38102 Braunschweig  
Telefon: 0531 75727  
0531 75767  
Fax: 0531 76757  
Bürozeiten: Mo. – Do.: 8:30 - 16:30 Uhr  
Fr.: 8:30 - 14:00 Uhr

### Anmeldung

Die Voraussetzung für eine Teilnahme an einem Kurs ist eine schriftliche Anmeldung. Das Formular ist in der Begegnungsstätte erhältlich.

Gleichzeitig mit der Anmeldung ist die Zahlung des Entgelts durch Barzahlung oder Zahlung durch Überweisung fällig. Mit der Anmeldung werden die Teilnahmebedingungen anerkannt.

Unter bestimmten Voraussetzungen ist eine Ermäßigung der Kursgebühren möglich (Empfänger von ALG II / Grundsicherung). Eine einmalige kostenlose „Schnupperstunde“ ist nach vorheriger Absprache möglich.

### Bankverbindung:

DKM Darlehnskasse Münster eG  
BIC: GENODEM1DKM  
IBAN: DE08400602650034051509

### Rücktritt von einem Kurs

Nach erfolgter Anmeldung ist ein Rücktritt von einer Veranstaltung bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich. Der Rücktritt muss der Begegnungsstätte schriftlich oder persönlich mitgeteilt werden.

Erfolgt der Rücktritt bis zum Anmeldeschluss, werden bereits gezahlte Entgelte abzüglich einer Bearbeitungsgebühr in Höhe von 10,00 Euro erstattet.

Erfolgt der Rücktritt nach dem Kursbeginn, werden Entgelte (abzögl. des Bearbeitungsentgeltes) nur dann erstattet, wenn eine Ersatzteilnehmerin oder ein Ersatzteilnehmer vorhanden ist.

Der Veranstalter behält sich vor, einen Kurs aus organisatorischen Gründen abzusagen.

Alle Angaben ohne Gewähr.

## Sport und Entspannung

### Qi Gong

Das Qi Gong der Vier Jahreszeiten wurde von Meister Zheng Yi, einem chinesischen Arzt entwickelt. Die Jahreszeiten begleiten uns und haben einen großen Einfluss auf unsere körperliche und seelische Verfassung. In jeder Jahreszeit unterstützen wir durch spezielle Qi Gong Übungen unsere Selbstheilungskräfte, stärken unser Immunsystem, entfalten unsere Sinne und werden achtsamer.

Das Qi Gong der Vier Jahreszeiten zeichnet sich durch langsame, fließende Bewegungen aus. Es vermittelt Leichtigkeit und ist für jede Altersstufe geeignet.

Kursleitung: **Karl-Heinz Hangebruch**  
Qi Gong Lehrer/ klinischer  
Bewegungstherapeut

Termin: jeweils donnerstags  
von 13:00 – 14:00 Uhr

Kosten: pro Stunde € 12,00

Anmeldung und weitere Infos unter  
Tel. 0531 341548

## Sport und Entspannung

### Rückenfit II am Dienstag



Wirbelsäulengymnastik / Gymnastik mit Musik. Sanftes mobilisieren und kräftigen der Wirbelsäule und der umliegenden Muskulatur, Entspannung und Dehnung, Beweglichkeitstraining für den ganzen Körper.

SeniorInnen, die sich körperlich und geistig fit halten, oder Einschränkungen des Bewegungs- und Stützapparates verbessern oder beheben wollen, sind herzlich eingeladen. Dieses Angebot ist inhaltlich als Parallelkurs zu unserem Kurs „Rückenfit I am Dienstag“ zu sehen.

Kursleitung: **Cornelia Calin**

Termin: 07.01.20 – 14.07.20  
dienstags, 18:00 – 19:00 Uhr

Kosten: 26 Stunden **91,00 €**

Termin: 01.09.20 – 22.12.20  
dienstags, 18:00 – 19:00 Uhr

Kosten: 17 Stunden **59,50 €**

## Sport und Entspannung

### Yoga am Abend

Yoga bietet eine Vielfalt an Möglichkeiten, die körperlichen Aspekte, wie Muskelkraft, Gleichgewicht und Flexibilität, zu verbessern.

Des Weiteren unterstützt Yoga die Fähigkeit, sich körperlich und mental zu entspannen und mit Stress besser klar zu kommen.



Kursleitung: **Ina Stephan**

Termin: 16.01.20 – 09.07.20  
donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr  
Kosten: 23 Doppelstunden **174,80 €**

Termin: 27.08.20 – 03.12.20  
donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr  
Kosten: 13 Doppelstunden **98,80 €**

## Sport und Entspannung

### Yoga am Vormittag

Beim Hatha Yoga wird das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist durch körperliche Übungen (Asana), durch Atemübungen (Pranayamas) und durch Meditation angestrebt. Allgemeine Beweglichkeit soll erhalten und erweitert werden. Lockerung, Dehnung, Streckung und Kräftigung des ganzen Körpers sind Ziel jeder Stunde mit klassischen Übungen.

Außerdem Atemübungen und Entspannungstechniken.



Kursleitung: **Dorothea Zinke**

Termin: 09.01.20 – 09.07.20  
donnerstags, 09:30 – 11:00 Uhr  
Kosten: 24 Doppelstunden **182,40 €**

Termin: 27.08.20 – 17.12.20  
donnerstags, 09:30 – 11:00 Uhr  
Kosten: 15 Doppelstunden **114,00 €**



Caritasverband  
Braunschweig e.V.

## **Angebote zur Unterstützung im Alltag**

**Wir bieten eine individuelle und flexible Betreuung der Pflegebedürftigen. Geschulte HelferInnen und Helfer übernehmen die stundenweise Betreuung in der eigenen Häuslichkeit einzelner Menschen mit demenzbedingten Fähigkeitsstörungen. Nach Absprache kontinuierlich oder bei Bedarf.**

**Pflegende Angehörige können in dieser Zeit eigene Erledigungen wahrnehmen oder Zeit für Erholung finden.**

**Die HelferInnen erhalten eine Aufwandsentschädigung.**

**Unser Angebot ist anerkannt gemäß § 45 Sozialgesetzbuch XI (Pflegeversicherung). Die Pflegekassen erstatten Kosten für geleistete Dienste.**

**Weitere Informationen erhalten Sie bei der Nachbarschaftshilfe des Caritasverbandes**

**Sprechzeiten:**

**Dienstag: 9.00 – 12.00 Uhr**

**Donnerstag: 14.00 – 16.00 Uhr**

**0531 75727**