



PROGRAMM 2025

**November**

**Arbeiterwohlfahrt  
Begegnungsstätte  
Tennenbacher Platz**

Tennenbacher Str. 38, 79106 Freiburg

Tel. 0761 / 28 79 38

[www.awo-freiburg.de](http://www.awo-freiburg.de)

## **Seniorenwohnanlage und Begegnungsstätte Tennenbacher Platz**

Tennenbacher Platz 38

79106 Freiburg

 0761 / 28 79 38

 0761 / 28 79 17

 swa-tennenbacherplatz@awo-freiburg.de

## **B E R A T U N G   U N D   I N F O R M A T I O N**

**Leitung:** Barbara Kemper

|                      |                    |                       |
|----------------------|--------------------|-----------------------|
| <b>Sprechzeiten:</b> | Montag             | nach Vereinbarung     |
|                      | Dienstag           | 10:30 Uhr – 11:30 Uhr |
|                      | Mittwoch           | 13:30 Uhr – 14:30 Uhr |
|                      | Donnerstag         | nach Vereinbarung     |
|                      | Freitag (14-tägig) | 11:00 Uhr - 12:00 Uhr |

## WOHNUNGSVERMIETUNG

Sulzburger Straße 4  
79114 Freiburg

Sprechzeiten (persönlich):

Montag 9:00 Uhr - 12:00 Uhr

Sprechzeiten (telefonisch):

Mittwoch und Donnerstag 9:00 Uhr - 12:00 Uhr

**Ansprechpartnerin:** Cornelia Hochmuth

 0761 / 4 55 77-27

 hochmuth@awo-freiburg.de

Manuela Stiefvater

 0761 / 4 55 77-25

 stiefvater@awo-freiburg.de

Besuchen Sie uns im Internet unter:

*[www.awo-freiburg.de](http://www.awo-freiburg.de)*

# Die Begegnungsstätte Tennenbacher Platz

bietet interessierten Senioren und Seniorinnen sowie anderen interessierten Bewohner/innen des Stadtteils die Möglichkeit zum Kontakt und Austausch, zum Besuch der Veranstaltungen und Angebote sowie zu Beratung und Information (während der angegebenen Sprechzeiten).

Wir bieten eine gemütliche Sitzecke im Eingangsbereich, in der es immer wieder zu spontanen Begegnungen und Gesprächen kommt.

Die **Veranstaltungen und Angebote sind in der Regel offen**, man kann nach Interesse jederzeit dazukommen.

**Ideen für neue Angebote und Veranstaltungen** werden im Rahmen der Möglichkeiten gerne aufgenommen und unterstützt, wir freuen uns über entsprechendes Interesse.

**Ehrenamtliche Mithilfe** jeglicher Art, sei es bei einzelnen Veranstaltungen oder gezielt als Angebot, ist sehr erwünscht und wird bei entsprechendem Bedarf gerne unterstützt.

Es gibt im Haus **keine Verpflichtung zu konsumieren**. Wir bemühen uns die Kosten für Verzehr möglichst niedrig zu halten. In der Regel geben wir nur die eigenen Unkosten weiter.

Zu **Fragen „rund um `s Alter“** stehen die Mitarbeiter/innen während der angegeben Sprechzeiten sowie nach Vereinbarung gerne bereit.

**... haben wir Ihr Interesse geweckt?**

**Dann kommen Sie doch einfach mal vorbei!**

## **REGELMÄßIGE VERANSTALTUNGEN**

### **Montag**

**14:30 Uhr** „Treffpunkt Jung und Alt“ (i.d.R. 1 x monatl.)

### **Dienstag**

**10:30 Uhr** **Sitzgymnastik**

**11:30 Uhr** **Seniorengymnastik** (auch im Stehen)

**Mittwoch** **Sonderveranstaltungen,**

z.B. Offene Cafes, Konzerte, Vorträge, Ausflüge etc.

### **Freitag**

**9.00 Uhr** **Offenes gemeinsames Frühstück** (14 – täglich)

**12:00 Uhr** **„Suppentopf“** (14 - täglich)  
hausinterne Veranstaltung der Seniorenwohnanlage

### **Samstag**

**14:00 Uhr** „Triogami“ – Gruppe (2. Samstag im Monat)

## **Bitte beachten Sie:**

### **Das „Markt – Cafe“**

**wird es ab November wieder 1x monatlich geben.**

Wie die Jahre zuvor bieten wir somit in den Wintermonaten einen **warmen Ort der Begegnung**. Vom **Frühstücksbüffet** über **Suppentopf** oder Marktwurst im Weckle bis zu **Kaffee und frisch gebackenen Waffeln** – hier ist für jeden was dabei! Dazu die **Samstagsausgaben** der „**Badischen Zeitung**“ oder der „**Süddeutschen Zeitung**“.

Alles auf **Spendenbasis** – jede/jeder gibt, was er/sie kann oder möchte.

**Ein Dankeschön** an die Spender:innen, die dieses Angebot ermöglichen. **Herzlich Willkommen!**

### **Senioren gymnastik**

kann seit September wieder angeboten werden – mit einer **neuen Kursleitung**, aber der **gewohnte Termin am Dienstag** konnte gehalten werden. **Kommen Sie gern dazu!**

### **Der „Treffpunkt Jung und Alt“**

findet wieder regelmäßig monatlich statt.

### **Die religiöse Stunde mit SR. Irmunda**

(Pfarrgemeinde St. Konrad und Elisabeth) kann leider nicht weiter angeboten werden – Sr. Irmunda hat Freiburg verlassen

**EINZELVERANSTALTUNGEN**

|                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Dienstag</b><br/><b>04.11.2025</b></p>  <p>9:30 – 10:15Uhr</p> <p>10:30 – 11:15 Uhr</p> | <p><b>Bewegungstraining für Senior:innen mit Beate Munz</b></p> <p>Gymnastik für alle, die ihren Körper, je nach Können, mit individueller Begleitung und Anleitung bewegen möchten!</p> <p><b>Sitzgymnastik</b></p> <p><b>Gymnastik (auch) im Stehen</b></p> <p>Teilnehmerbeitrag für eine Einheit (10x):<br/>Bewohner:innen der SWA: 10,00 €<br/>externe Teilnehmer:innen :15,00 €</p> <p><b>Kostenloses Ausprobieren ist jederzeit möglich</b></p> |
| <p><b>Freitag</b><br/><b>07.11.2025</b></p> <p>12:00 Uhr</p>                                 | <p><b>„Gemeinsames Mittagessen“</b></p> <p>Ehrenamtliche Helfer:innen kochen gemeinsam und laden zum Mittagessen ein... Lassen Sie sich überraschen!</p> <p><b>Suppengutscheine können eingelöst werden.</b></p> <p><i>Hausinterne Veranstaltung der angeschlossenen Seniorenwohnanlage</i></p>                                                                                                                                                       |
| <p><b>Samstag</b><br/><b>08.11.2025</b></p> <p>14:00 Uhr</p>                                                                                                                   | <p><b>Triogami – Gruppe</b></p> <p>Origami – Begeisterte aus Freiburg, dem Elsass und der Schweiz treffen sich zu gemeinsamen Aktivitäten.</p> <p><b>Neue Interessierte sind herzlich willkommen</b></p>                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p><b>Montag</b><br/><b>10.11.2025</b></p>                                                                                                                                     | <p><b>„Jung und Alt“</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>14:00 – 16:00 Uhr</p>                                                               | <p>Senior:innen der Seniorenwohnanlage treffen sich mit Kindern der „AWO- Kita Hornusstraße“</p> <p>Gemeinsam etwas unternehmen, essen und trinken – sich besser verstehen...</p> <p>Interessierte sind herzlich zu diesen Treffen eingeladen. Es gibt keine Kosten, da diese Begegnungen durch Spenden finanziert werden!</p> <p><i><b>Dieses Treffen findet in der Kita Hornusstraße statt!</b></i></p> |
| <p><b>Dienstag<br/>11.11.2025</b></p>  <p>9:30 -10:15 Uhr</p> <p>10.30 – 11:15 Uhr</p> | <p><b>Bewegungstraining für Senior:innen mit Beate Munz (s.o.)</b></p> <p><b>Sitzgymnastik</b></p> <p><b>Gymnastik (auch) im Stehen</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p><b>Donnerstag<br/>13.11.2025</b></p> <p>15:00 Uhr</p>                                                                                                                | <p><b>Offene Spiele – Runde,</b> ein Treffpunkt für alle, die Gesellschaftsspiele mögen. Eine große Auswahl an Spielen ist vorhanden, gern können auch eigene Spiele mitgebracht werden.</p> <p><b>Kommen Sie gern dazu!</b></p>                                                                                                                                                                          |

|                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Freitag</b><br/><b>14.11.2025</b></p> <p>9:00 Uhr</p>  | <p><b>«Offenes, gemeinsames Frühstück»</b><br/>Den Tag in geselliger Runde, am liebevoll gedeckten Tisch beginnen ...<br/>Es gibt frische Weckle, ein Ei, Käse und Aufschnitt, Marmelade, Fruchtsaft, Obst nach Jahreszeit - dazu Kaffee oder Tee.<br/><i>Das Frühstück wird von ehrenamtlichen Helfer:innen organisiert, sie laden herzlich dazu ein!</i><br/>Kostenbeitrag: 3,00 €</p> <p><b>Eine Anmeldung ist erforderlich!</b></p> |
| <p><b>Freitag,</b><br/><b>14.11.2025</b></p> <p>11:00 Uhr</p>                                                                                 | <p><b>„Beratung zu Gesundheitsfragen“-</b><br/>Solidarische Stadtteilgesundheit Freiburg</p> <p>Die Mitwirkenden sind mit ihrem medizinischen und psychologischen Wissen vor Ort und beantworten (jegliche) Fragen zu Gesundheit und Prävention</p> <p><b>Das Angebot ist kostenfrei, kommen Sie gern dazu!</b></p>                                                                                                                     |
| <p><b>Samstag,</b><br/><b>16.11.2024</b></p> <p>10:00 - 14:00 Uhr</p>                                                                         | <p><b>„Markt – Cafe“ -</b><br/><b>in den Wintermonaten ein warmer Ort der Begegnung.</b><br/>Vom Frühstück über Suppentopf oder Marktwurst bis zu Kaffee und frischgebackenen Waffeln – hier ist für jede(n) was dabei!<br/>Dazu die Wochenendausgabe verschiedener Tageszeitungen...</p> <p><b>Alles auf Spendenbasis!</b><br/><b>Herzlich Willkommen!</b></p>                                                                         |

|                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Dienstag</b><br/><b>18.11.2025</b></p>  <p>9:30 -10:15 Uhr</p> <p>10.30 – 11:15 Uhr</p> | <p><b>Bewegungstraining für Senior:innen mit Beate Munz (s.o.)</b></p> <p><b>Sitzgymnastik</b></p> <p><b>Gymnastik (auch) im Stehen</b></p>                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p><b>Mittwoch</b><br/><b>19.11.2025</b></p> <p>18:00 Uhr</p>                                                                                                                  | <p><b>„Bewegungsangebot“ mit Nina Matthies</b></p> <p>Bewegungen - einfach und frei.<br/>Jeder / jede auf seine / ihre Art.<br/>Im Sitzen, im Stehen, im Gehen.<br/>Jeder/ jede wie er /sie kann und mag.<br/>Freude steht im Vordergrund.<br/>Kommen Sie gern dazu ...<br/>...mit einfachem Nicken im Takt fängt Bewegung schon an</p> <p><b>Das Angebot ist kostenfrei</b></p> |
| <p><b>Freitag</b><br/><b>21.11.2025</b></p> <p>12:00 Uhr</p>                                | <p><b>„Gemeinsames Mittagessen“</b></p> <p><i>S.O.</i></p> <p><i>Hausinterne Veranstaltung der angeschlossenen Seniorenwohnanlage</i></p>                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p><b>Montag</b><br/><b>24.11.2025</b></p> <p>14:00 – 16:00 Uhr</p>                         | <p><b>„Jung und Alt“</b></p> <p>Senior:innen der Seniorenwohnanlage treffen sich mit Kindern der „AWO- Kita Hornusstraße“</p> <p><b><i>Dieses Treffen findet in der Seniorenwohnanlage statt!</i></b></p>                                                                                                                                                                        |

|                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Dienstag</b><br/><b>25.11.2025</b></p>  <p>9:30 -10:15 Uhr</p> <p>10.30 – 11:15 Uhr</p> | <p><b>Bewegungstraining für Senior:innen mit Beate Munz (s.o.)</b></p> <p><b>Sitzgymnastik</b></p> <p><b>Gymnastik (auch) im Stehen</b></p>                                                                                          |
| <p><b>Mittwoch</b><br/><b>26.11.2025</b></p> <p>15:00 – 17:00 Uhr</p>                         | <p><b>Offenes Cafe –</b><br/>Kuchen passend zur Jahreszeit oder vielleicht auch eine frisch gebackene Waffel...<br/>...auf jeden Fall sicherlich nette Gesellschaft.<br/>Kommen Sie gern dazu!</p> <p><b>Kosten nach Verzehr</b></p> |
| <p><b>Donnerstag</b><br/><b>27.11.2025</b></p> <p>15:00 Uhr</p>                                                                                                                | <p><b>Offene Spiele – Runde, s.o.</b></p> <p><b>Kommen Sie gern dazu!</b></p>                                                                                                                                                        |
| <p><b>Freitag</b><br/><b>28.11.2025</b></p> <p>9:00 Uhr</p>                                                                                                                    | <p><b>„Offenes, gemeinsames Frühstück“ (s.o.)</b><br/>Kostenbeitrag: 3,00 €</p> <p><b>Eine Anmeldung ist erforderlich!</b></p>                                                                                                       |

## Übersicht aller AWO Begegnungsstätten

### **WEINGARTEN**

Sulzburger Straße 2 - 8  
79114 Freiburg

Tel. 0761 / 4 55 77- 30  
Linie 5 – Krozinger Straße  
Linie 3 – Bugginger Straße  
oder Am Lindenwäldle

### **LANDWASSER**

Spechtweg 33-37  
79110 Freiburg

Tel. 0761 / 13 27 99  
Linie 1 – Diakoniekrankenhaus  
oder Moosgrund

### **TENNENBACHER PLATZ**

Tennenbacher Straße 38  
79106 Freiburg

Tel. 0761 / 28 79 38  
Linie 2 – Hauptfriedhof

### **IM GRÜN**

Im Grün 5  
79098 Freiburg

Tel. 0761 / 27 57 95  
Linie 1,3,5,6,10 – Stadttheater  
Linie 1,3,5,6,11 – Hauptbahnhof

### **BIFÄNGE**

Weierweg 12  
79111 Freiburg

Tel. 0761 / 47 38 36  
Linie 11 – Innsbrucker Straße  
Linie 4 – Vauban Mitte

### **HASLACH**

Mathias-Blank-Straße 22  
79115 Freiburg

Tel. 0761 / 4 70 16 68  
Linie 14 – Markgrafenstraße  
Linie 3,5 – Scherrerplatz oder  
Dorfbrunnen

### **SENIORENZENTRUM „GRÜNER WEG“**

Leipziger Straße 17 - 19  
79211 Denzlingen  
Tel. 07666 / 9 11 27 - 33  
SBG-Busse – Sportbad

Sie wollen mehr über die AWO-  
Freiburg erfahren?

Dann besuchen Sie uns!

[www.awo-freiburg.de](http://www.awo-freiburg.de)

