



PROGRAMM 2026
JANUAR

Arbeiterwohlfahrt
Begegnungsstätte
Im Grün

Im Grün 5, 79098 Freiburg
Tel. 0761 / 27 57 95
www.awo-freiburg.de



Seniorenwohnanlage und Begegnungsstätte Im Grün

Im Grün 5

79098 Freiburg

☎ 0761 / 27 57 95

📠 0761 / 8 85 36 01

💻 swa-imgruen@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: Hanna Brockmann

Pflegefachkraft: Christine Reaves

| | | |
|----------------------|------------|-----------------------|
| Sprechzeiten: | Montag | 11:00 Uhr - 12:00 Uhr |
| | Dienstag | 09:30 Uhr - 11:30 Uhr |
| | Mittwoch | Keine Sprechzeit |
| | Donnerstag | 09:30 Uhr - 11:30 Uhr |
| | Freitag | 11:00 Uhr - 12:00 Uhr |

Gerne können Sie auch für außerhalb dieser Zeiten einen Termin vereinbaren oder hinterlassen Sie uns eine Rückrufbitte auf dem Anrufbeantworter.



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

Herzlich willkommen in der Begegnungsstätte Im Grün!

Liebe Besucherinnen und Besucher, liebe Interessierte,
schön, dass Sie Interesse an unserer Begegnungsstätte haben.

Die **Begegnungsstätte Im Grün** bietet Seniorinnen und Senio-
ren sowie anderen interessierten Bewohner:innen des Stadtteils
und der Umgebung die Möglichkeit für **Kontakt und Austausch**
untereinander, zum **Besuch der aufgeführten Veranstaltun-
gen und Angebote** sowie **Erstberatung und Information
zum Thema „Älter werden“** zu den genannten Sprechzeiten.

In diesem Programmheft finden Sie, wie gewohnt, zuerst die wö-
chentlichen regelmäßigen Veranstaltungen und dann die jahres-
zeitlich passenden bzw. monatlich stattfindenden Veranstaltun-
gen. Aktuelle Änderungen finden Sie an der Magnetwand vor Ort.

Unsere **Veranstaltungen und Angebote sind in der Regel kostenfrei oder auf Spendenbasis**, um die eigenen Unkosten
zu decken. Sie sind **offen für alle**, was bedeutet, dass Sie jeder-
zeit einfach dazu kommen können, außer es steht anders dabei
oder wenn die Kapazitätsgrenze erreicht ist.

Gerne können Sie **einfach zum Schnuppern und Ausprobie-
ren vorbeikommen**. Bei Angeboten im Begegnungsraum klin-
geln Sie bitte bei „AWO-Seniorenwohnanlage/ AWO-Begegnungs-
stätte“. Bei Angeboten in der Cafeteria können Sie direkt durch
den Eingang rechts vom Haupteingang kommen oder wenn Sie
einen **barrierefreien Eingang** benötigen, klingeln Sie bitte beim
Haupteingang bei „AWO-Seniorenwohnanlage/ AWO-Begeg-
nungsstätte“.

Wenn Sie selbst **Ideen oder Wünsche für weitere Angebote** haben, kommen Sie gerne auf mich zu.

Auch wenn Sie sich **ehrenamtlich bei Veranstaltungen** einbringen oder **selbst ein Angebot anbieten** möchten, kommen Sie gerne auf mich zu. Ich freue mich auf Ihre Ideen!

Wenn Sie **Fragen zu den Veranstaltungen und Angeboten** haben, melden Sie sich gerne in den Sprechzeiten oder hinterlassen Sie eine Rückrufbitte auf dem Anrufbeantworter.

Wenn Sie **Fragen rund um das Thema „Älter werden“** haben, können Sie gerne in den Sprechzeiten vorbeikommen oder uns anrufen. Bitte klingeln Sie einfach bei „AWO-Seniorenwohnanlage/AWO-Begegnungsstätte“.

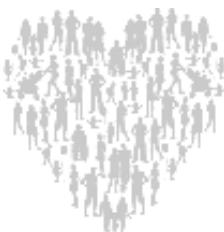
Wir freuen uns auf Sie und Ihren Besuch bei uns!

Herzliche Grüße im Namen des gesamten Teams

Hanna Brockmann

Leitung

Seniorenwohnanlage und Begegnungsstätte Im Grün



REGELMÄßIGE VERANSTALTUNGEN



15:00 Uhr **Singkreis**
im Begegnungsraum

Gemeinsames Singen von verschiedenen Volksliedern und jahreszeitlichen Liedern mit Gitarrenbegleitung. Im Vordergrund steht die Freude am gemeinsamen Singen. Neue Mitsängerinnen und Mitsänger gesucht!

Musikalische Leitung: Bettina Küpfer



16:15 Uhr **Tischtennis**
in der Cafeteria

Offenes Tischtennisspiel für alle. Neue Mitspielerinnen und Mitspieler sind herzlich willkommen! Tischtennisschläger und -bälle sind vorhanden.



Das **Gedächtnistraining** pausiert zurzeit.





Mittwoch



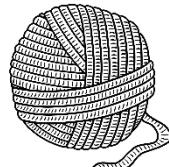
15:00 Uhr **Stuhlgymnastik für Seniorinnen und Senioren**
in der Cafeteria

Luitgard Pfisterer leitet einfache Übungen im Sitzen an, ohne Ausrüstung oder Sportkleidung. Jede:r macht mit, wie sie bzw. er kann. Kommen Sie gerne vorbei, wenn Sie Lust haben, sich etwas zu bewegen.



16:00 Uhr **Strick- und Häkeltreff**
im Begegnungsraum

Aktuell werden Schals für Kuscheltiere angefertigt, die im Mai beim Teddybärkrankenhaus der Uniklinik an Kinder verteilt werden. Einfach vorbeikommen und mitstricken oder -häkeln! Wolle ist vorhanden.





Donnerstag



09:45 Uhr **Sanftes Yoga auf dem Stuhl**
in der Cafeteria

Herzliche Einladung zur gemeinsamen Yogapraxis auf dem Stuhl mit Bettina Michalek: Unser Körper wird durch leichte und sanfte Bewegungen in Bewegung und der Geist zur Ruhe gebracht, jeder in seinem Tempo und nach seinen Möglichkeiten. Und zwischendurch wird dem Nachklang im Körper Raum gegeben und in die Stille gelauscht.

Kosten: 5 EUR pro Monat, kostenfreies Schnuppern gerne möglich

14:30 Uhr **Bewegungstreff im Freien**

bei gutem Wetter im Faulerpark schräg gegenüber,
bei schlechtem Wetter in der Cafeteria

Einfache, durch geschulte Anleiter:innen angebotene, alltagstaugliche Bewegungsübungen zum Erhalt von Kraft, Balance und Beweglichkeit an der frischen Luft. Bequeme Schuhe sind sinnvoll, Sportkleidung nicht erforderlich. Dies ist ein Angebot vom Bürgerforum Sedanquartier und Im Grün zusammen mit OFF – Förderverein Frauen in Not.



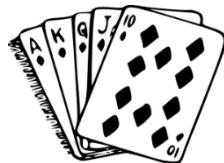


Freitag

Der **Gartentreff** macht Winterpause.

15:00 Uhr **Spieldienstag mit Rummikub**
im Begegnungsraum

Aktuell wird Rummikub gespielt. Weitere Gesellschafts- oder Kartenspiele sind gerne möglich und neue Mitspielerinnen und Mitspieler, ob jung oder alt, sind herzlich willkommen!



Samstag

14:00 Uhr **Dart spielen**
in der Cafeteria

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Alle sind herzlich eingeladen, dazuzukommen und mitzumachen!



EINZELVERANSTALTUNGEN

| | |
|--|--|
| <p>Sonntag, 11.01.2026</p> <p>15:00-16:00 Uhr</p>  | <p>Bingo mit dem Leo-Club</p> <p>in der Cafeteria</p> <p>Einfach vorbeikommen, mitmachen, Spaß haben und vielleicht sogar noch einen kleinen Preis gewinnen! Kostenfrei. Ohne Anmeldung.</p> |
| <p>Donnerstag, 15.01.2026</p> <p>11:30 Uhr</p>  | <p>Neujahrsempfang</p> <p><i>(hausinterne Veranstaltung für Bewohnerinnen und Bewohner der SWA)</i></p> <p>Lassen Sie uns das Neue Jahr gemeinsam mit einem Glas Sekt oder Orangensaft begrüßen – und natürlich mit einem Stück Neujahrsbrezel!</p> |
| <p>Mittwoch, 21.01.2026</p> <p>10:00-11:30 Uhr</p> | <p>Gemeinsam Frühstück in der Cafeteria</p> <p>Unsere Ehrenamtlichen servieren wie gewohnt Süßes & Deftiges, sowie Kaffee oder Tee – auf Spendenbasis. Außerdem gibt es nette</p> |

| | |
|--|--|
|  | <p>Gespräche und Begegnungen. Alle sind herzlich willkommen!</p> <p>Anmeldung bis Montag, 19.01. um 12 Uhr im Büro unter 0761/ 27 57 95.</p> |
| <p>Donnerstag, 22.01.2026</p> <p>16 Uhr</p>  | <p>Vortrag „Täuschen, lügen, tricksen – der Betrug am Telefon“</p> <p>in der Cafeteria</p> <p>Kriminelle geben sich am Telefon als Polizistinnen/Polizisten, enge Verwandte oder andere vertrauenswürdige Personen aus, um Geld zu erbeuten. Sie versuchen, ältere Menschen zu verunsichern oder zu verängstigen – oft werden Bargeld oder Wertsachen herausgegeben. Wenn Sie diese Tricks kennen, sind Sie besser geschützt.</p> <p>Herr Bernhard Müller vom Referat Prävention des Polizeipräsidiums Freiburg hilft Ihnen in seinem Vortrag, sich vor solchen Taten zu schützen.</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

BIFÄNGE

Weierweg 12
79111 Freiburg

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

IM GRÜN

Im Grün 5
79098 Freiburg

Tel. 0761 / 27 57 95
Linie 1,2,3,4,5 – Stadttheater
Linie 1,2,3,4,11,21,23,27 – Haupt-
bahnhof

HASLACH

Mathias-Blank-Straße 22
79115 Freiburg

Tel. 0761 / 4 70 16 68
Linie 14 – Markgrafenstraße
Linie 5 – Scherrerplatz oder Dorf-
brunnen

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!