



PROGRAMM 2026

Oktober

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

BERATUNG UND INFORMATION

Leitung: Hanna Brockmann

Pflegefachkraft: Frau Dietsche

Sprechzeiten:	Montag	11:00 Uhr - 12:00 Uhr
	Dienstag	10:00 Uhr - 12:00 Uhr
	Mittwoch	10:00 Uhr - 12:00 Uhr
	Donnerstag	10:00 Uhr - 12:00 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

Ansprechpersonen: Cornelia Hochmuth

☎ 0761 / 4 55 77-27

💻 hochmuth@awo-freiburg.de

Manuela Stiefvater

☎ 0761 / 4 55 77-25

💻 stiefvater@awo-freiburg.de

Anita Kupke

☎ 0761 / 4 55 77-26

💻 anita.kupke@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 Senioren sowie anderen interessierten Bewohner:innen des Stadtteils und der Umgebung die Möglichkeit für **Kontakt und Austausch** untereinander, zum **Besuch der aufgeführten Veranstaltungen und Angebote** sowie **Erstberatung und Information zum Thema „Älter werden“** zu den genannten Sprechzeiten.

In diesem Programmheft finden Sie, wie gewohnt, zuerst die wöchentlichen regelmäßigen Veranstaltungen und dann die jahreszeitlich passenden bzw. monatlich stattfindenden Veranstaltungen. 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 jederzeit einfach dazu kommen können, außer es steht anders dabei oder wenn die Kapazitätsgrenze erreicht ist.

Gerne können Sie **einfach zum Schnuppern und Ausprobieren vorbeikommen**. Bei Angeboten im Begegnungsraum klingeln Sie bitte bei „AWO-Seniorenwohnanlage/ AWO-Begegnungsstätte“. 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-Begegnungsstätte“.

Begegnungsstätte Im Grün

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.



18:00 Uhr

NEU: Doppelkopf für Anfänger

im Begegnungsraum

Alle sind herzlich eingeladen, das Kartenspiel Doppelkopf zu erlernen. Keine Vorkenntnisse erforderlich, nur Lust am Karten spielen. Termine im Oktober alle 2 Wochen: 05.10., 19.10.

Dienstag



11:00 Uhr **NEU: Gedächtnistraining**
in der Cafeteria

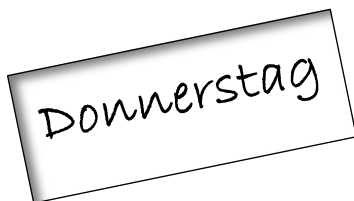
In lockerer Runde „trainieren“ wir zusammen mit verschiedenen Übungen und Aufgaben das Gedächtnis. Es geht aber nicht um Leistung, sondern der Spaß steht an erster Stelle. Das Gedächtnistraining findet alle 2 Wochen mit Frau Brockmann statt. Termine im Oktober: 13.10., 27.10.

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.



 Donnerstag

09:30 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



10:00 Uhr

Gartentreff

im Garten hinter der Wohnanlage

Zusammen mit Veronika Schweizer wird im Garten das getan, was gerade ansteht. Interessierte sind herzlich willkommen! Um telefonische Anmeldung vor der ersten Teilnahme wird unter 0761/ 27 57 95 gebeten. Der Gartentreff findet nicht bei Regen statt.

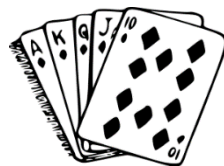
15:00 Uhr

Spielemittag 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

Sonntag, 04.10.2026 15:00-16:00 Uhr 	Bingo mit dem Leo-Club in der Cafeteria Einfach vorbeikommen und vielleicht sogar noch einen kleinen Preis gewinnen! Ohne Anmeldung.
Freitag, 09.10.2026 16:30-19:30 Uhr 	Oktoberfest in der Cafeteria Wir laden Sie herzlich zu einem gemütlichen Beisammensein bei Weißwurst, Brezeln, Obazda und Weißbier ein. Kosten nach Verzehr. Anmeldung bis Dienstag, 06.10. um 16 Uhr im Büro unter 0761/ 27 57 95 (gerne auch auf den Anrufbeantworter sprechen). Wir freuen uns auf Sie!
Dienstag, 13.10.2026 16:00-17:30 Uhr	Vortrag „Finanzielle Hilfen im Alter“ in der Cafeteria Stefan Langrock, Pflegeberater beim Seniorenbüro mit Pflegestützpunkt der Stadt Freiburg, gibt einen Überblick, wie Hilfsangebote und

Begegnungsstätte Im Grün



Unterstützung im Alter finanziert werden können. Auch werden weitere finanzielle Hilfen vorgestellt, die älteren Menschen mit geringem Einkommen zur Verfügung stehen. Gerne können Sie auch Ihre Fragen zu dem Thema stellen.

Ohne Anmeldung. Kostenfrei.

In Kooperation mit der AG „Älter werden im Quartier“ vom Bürgerforum Sedanquartier und Im Grün.

**Mittwoch,
21.10.2026**

10:00-11:30 Uhr



Gemeinsam Frühstück- **cken** in der Cafeteria

Unsere Ehrenamtlichen servieren wie gewohnt Süßes & Deftiges, sowie Kaffee oder Tee – **auf Spendenbasis**. Außerdem gibt es nette Gespräche und Begegnungen. **Anmeldung bis Montag, 19.10. um 12 Uhr** im Büro unter 0761/ 27 57 95 (gerne auch auf den Anrufbeantworter sprechen).

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-Frei-
burg erfahren?

Dann besuchen Sie uns!

www.awo-freiburg.de

