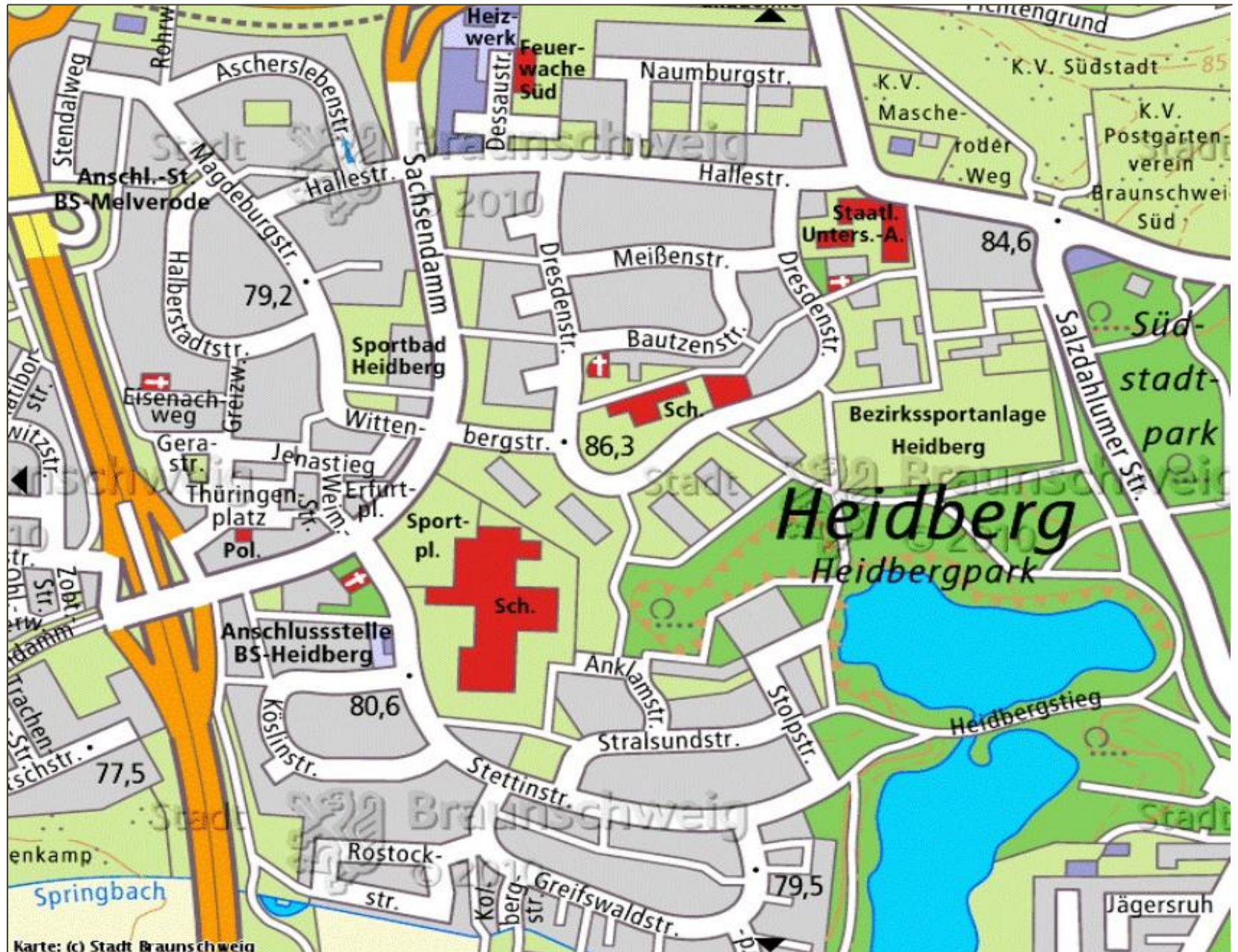
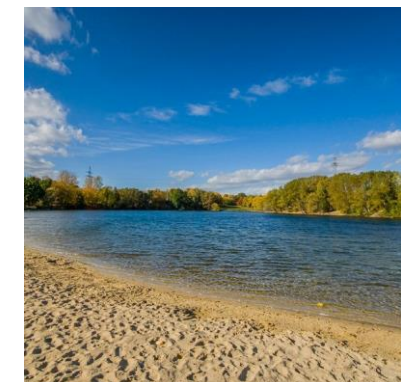


+++ Angebote und Hilfen für Senioren im Heidberg +++



+ + + Herzlich Willkommen beim Netzwerk „Gesund älter werden im Heidelberg“ + + +

Liebe Heidelbergerinnen und Heidelberger,

gerne geben wir Ihnen, unseren älteren Mitbürgerinnen und Mitbürgern, auf den folgenden Seiten einen Überblick über das Angebot in Ihrem Stadtteil: über die kulturellen, sportlichen und sozialen Treffpunkte,

- oder auch über Hilfen beim täglichen Leben,
- sowie für die Pflege, Betreuung und Wohnen.

Mit unserem Flyer können Sie sich noch schneller und besser im Heidelberg mit all seinen Möglichkeiten, Angeboten und Ansprechpartnern zurechtfinden. Die Informationen dienen auch den Menschen, die die ältere Generation begleiten. Wir hoffen, mit der Zusammenstellung der Angebote Ihr Interesse zu finden und bedanken uns bei allen Beteiligten, die zum Gelingen beigetragen haben.

Ihr Netzwerk „Gesund älter werden im Heidelberg“

Einige Angebote sind kostenpflichtig. Bitte erfragen Sie die Kosten direkt beim Anbieter.



Von links:
Herr Franz, Herr Vögeding, Frau Weingärtner-Teschner, Frau Zdanowicz, Frau Timofeev, Frau Mehrstens, Frau Blume, Frau Born, Frau Pongratz

Auf dem Foto fehlen:
Herr Nessel, Frau Luther-Söchtig, Frau Bendig und Herr Gehrke

+ + + Treffpunkte + + + Geselligkeit + + + Soziale Kontakte + + +

St. Thomas Kirchengemeinde im Heidberg

Bautzenstraße 26, 38124 Braunschweig, Gemeindebüro,

Tel: 0531 691055

Vormittagskreis der
Begegnung

Mi, 10:00 Uhr

Ansprechpartnerin: Frau Viermann

Männerkreis (generationsübergreifend)

Jeden 3. Do im Monat, 19:30 Uhr

Ansprechpartner: Herr Franz

Spiele für Junggebliebene

Gesellschaftsspiele

Jeden 2. + 4. Mo, 14:30 – 17:30 Uhr

Ansprechpartnerinnen: Frau Minderjahn, **Tel: 0531-696184**

Frau Schnaar, **Tel:0531-78565**

Restaurant im Hotel Best Western, Dresdenstraße 10,
38124 Braunschweig

Seniorenkreis Heidberg

Spielenachmittage, Vorträge, Führungen, Fahrten etc.

Anmeldung und Information

jeden ersten Freitag im Monat von 9:00 – 11:00 Uhr

im AWO-Nachbarschaftsladen Heidberg, Erfurtplatz 3

Informationen erhalten Sie auch bei Peter Nessel

Tel: 05331-9054285

SeniorenKreis-Heidberg@gmx.de

Stadtbibliothek Braunschweig, Zweigstelle Heidberg

Erfurtplatz, 38124 Braunschweig

Tel: 053126309473

Gesellschaftsspiele

An den Öffnungstagen von 10:00 – 13:00 Uhr.

Nicht in den Ferien.

Ansprechpartnerin: Frau Otterbach, **Tel: 0531-601177**

Stephanus-Gemeinde

Halberstadtstraße 9, 38124 Braunschweig,

Tel: 0531 692360

Seniorenkreis

Jeden 3. Do im Monat, 15:00 Uhr

Paul-Gerhardt-Gemeinde

Dresdenstraße 8, 38124 Braunschweig

„Bücher-Flohmarkt“ (mit Kaffee und Kuchen) jeden 1. Mi

im Monat von 15:00 – 17:00 Uhr

Ansprechpartnerin: Frau Seifert, **Tel: 0531 64165**

Frauenkreis

Termin nach Absprache

Ansprechpartnerin: Frau Schwarz, **Tel: 0531 840075**

St. Bernward Pfarrgemeinde

Stettinstraße 2 a, 38124 Braunschweig

Seniorenkreis

Jeden 2. und 4. Di im Monat (nach dem Gottesdienst),

14:30 Uhr

AnsprechpartnerIn: Marianne Streubel, **Tel: 0531 65070**

+ + + Treffpunkte + + + Geselligkeit + + + Soziale Kontakte + + +

AWO-Nachbarschaftsladen Heidberg

Zentrale Anlauf- und Informationsstelle für alle Bürgerinnen und Bürger des Stadtteils.

Hier finden Treffen unterschiedlicher Gruppierungen aus dem Stadtteil, Beratungssprechstunden verschiedener Kooperationspartner, Gesprächskreise und offene Frühstücks- und Kaffeerunden, Infoveranstaltungen und Bildungsangebote sowie kulturelle Veranstaltungen statt.

Offenes „Wohnzimmer“ Informationen und Austausch mit Kaffee und Tee in einer gemütlichen Atmosphäre, ohne Anmeldung

Dienstags 13 - 15 Uhr

Donnerstags 15 - 17 Uhr

Freitags 9 - 12 Uhr

Ort: AWO-Nachbarschaftsladen Heidberg
Erfurtplatz 3, 38124 Braunschweig
Telefon: 0531 / 86 67 00 53
nachbarschaftsladen-heidberg@awo-bs.de

Ansprechpartnerinnen: Alena Timofeev und Justyna Zdanowicz

Öffnungszeiten: Dienstag: 13 bis 15 Uhr
Donnerstag: 15 bis 17 Uhr,
Freitag: 9 bis 12 Uhr
und nach Vereinbarung

Kooperationspartner

Braunschweiger Baugenossenschaft eG
Nibelungen-Wohnbau-GmbH Braunschweig

Heidberg AKTIV

Die Angebote des Projektes richten sich an alle Bewohner des Stadtteils und dienen der Förderung der Integration, der Vielfalt sowie des sozialen und stabilen Umfeldes im Heidberg.

Regelmäßige Veranstaltungen im Rahmen des Projektes sind u.a.

- Spiele-Nachmittag jeden 3. Montag im Monat, 15:30 Uhr
- Interkultureller Gesprächskreis in gemütlicher Frühstücksrunde jeden Mittwoch von 10:00 – 12:00 Uhr
Leitung: Alena Timofeev

Ort: AWO-Nachbarschaftsladen Heidberg, Erfurtplatz 3
Tel: 0531 86670053
Informationen über weitere Angebote während der Sprechzeiten der Sozialberatung erhältlich.

+ + + Bewegung + + + Bewegung + + + Bewegung + + +

St. Thomas Kirchengemeinde im Heidberg

Bautzenstraße 26, 38124 Braunschweig

Gemeindebüro, **Tel: 0531-**

691055 Seniorengymnastik

Di, 09:30 Uhr

Ansprechpartnerinnen: Frau Beyer, Frau Kanka

Walking (generationsübergreifend)

Mo, 09:00 Uhr

AnsprechpartnerInnen: Frau Franz, Herr Franz

SV Merverode-Heidberg e.V.

Turnhalle der IGS, Stettinstraße 1, 38124 Braunschweig

Turnen Gym35+/ Damen

Donnerstags 19:00 – 20:00 Uhr

Ansprechpartnerin: Petra Thierbach **Tel: 0531-602088**

Herrengymnastik

Donnerstags 18:00 – 19:00

Ansprechpartner: Karl-Heinz Winterbur **Tel: 0531-62833**

Seniorenkreis Heidberg

Spaziergehgruppen, Nordic Walkinggruppe und
Seniorentanz

Anmeldung und Information

jeden ersten Freitag im Monat von 9:00 – 11:00 Uhr

im AWO-Nachbarschaftsladen Heidberg, Erfurtplatz 3

Informationen erhalten Sie auch bei Peter Nessel

Tel: 05331-9054285

SeniorenKreis-Heidberg@gmx.de

**Braunschweiger Männer-Turnverein von 1847
e.V. MTV**

Fitnessraum an der Roten Wiese, Rote Wiese 9, 38124

Braunschweig

Männer- und Frauenseniorengymnastik

Dienstags, 15:00 bis 16:00 Uhr

Do: 18:00 bis 19:00 Uhr

Freitags, 9:00 bis 10:00 Uhr

Einfach zum Probetraining vorbei kommen.

Braunschweiger Turnclub von 1870 e.V.

Gymnastikraum der IGS Heidberg, Stettinstraße 1, 38124

Braunschweig,

Wirbelsäulgymnastik nach Reha

Mo: 16:30 bis 18:00 Uhr

Interessenten können gern zum Zuschauen/
Schnuppertraining kommen.

KS Polonia

Salzdahlumer Str. 129A, 38126 Braunschweig

Sportanlage

Fußball Alt seniorenmannschaft 40+

Sebastian Lison, **Tel: 01726220754**

s.lison@kspolonia.de / www.kspolonia.de

Sportbad Heidelberg

Sachsendamm 10, 38124 Braunschweig, Tel. 0531 - 2 64
05 - 0

Web: www.stadtbad-bs.de

Mi und Fr: 12.00 - 14.00 Uhr Seniorentarif (ohne
Reservierung und ohne Gymnastik)

Eintracht Fitness- und Gesundheitssport

3000 Schritte – im Herzen des Heidbergs

Geführte Spaziergänge

Treffpunkt AWO-Nachbarschaftsladen

Erfurtplatz 3, 38124 Braunschweig

Do: 15:00 Uhr – „gemütliche“ Gruppe mit Rollatoren etc.

16:00 Uhr – „flotte“ Gruppe

Ansprechpartnerin: Sina Borowski, Tel: 0531 – 2323035

sina.borowski@eintracht.com

+ + + Hilfen im Alltag + + + Nachbarschaftshilfe + + + Bürgerinitiativen + + +

Caritasverband Braunschweig e. V.

Allgemeine Sozialberatung

Gerastraße 1 und Jenastieg 3 + 5

Frau Meyerhof, Sozialarbeiterin, **Tel: 0531 262666**

Sprechzeiten: Mo bis Fr: 08:30 – 11:00 Uhr

Telefonische Erreichbarkeit:

Mo bis Do: 08:30 – 16:00 Uhr

und Fr: 08:30 – 14:00 Uhr

Mail: betreutes.wohnen@caritas-bs.de

Sozialer Mittagstisch für bedürftige Menschen

Stephanus-Gemeinde, Halberstadtstraße 9, 38124

Braunschweig,

Tel: 0531 692360

Ansprechpartner: Frau und Herr Stein

Frau Tappe-Freitag

So: 13:00 Uhr

nicht am 1. So im Monat

Söchtig GmbH, Cura Visita – häusliche Kranken- und Seniorenpflege

Erfurtplatz 3, 38124 Braunschweig, **Tel: 0531 8667333**

• Allgemeine Sozialbetreuung

• Serviceleistungen

Ansprechpartner/in: Frau Luther-Söchtig

Mail: buero@curavisita.de

AWO Wohn- und Pflegeheim / Kurzzeit- und Tagespflege

Dresdenstraße 148, 38124 Braunschweig

• Beratung zu Urlaubs-, Kurzzeit- und Verhinderungspflege

• Beratung zur Tagespflege

• Allgemeine Sozialberatung

Ansprechpartnerin: Frau Pongratz, **Tel: 0531-26461-0**

Mail: : dresdenstrasse@awo-bs.de

Nachbarschaftshilfe

Heidberg/Melverode/Stöckheim/Leiferde e.V.

Das Angebot richtet sich an Menschen, die aufgrund ihres Alters, einer körperlichen Beeinträchtigung, Krankheit oder Behinderung Unterstützung benötigen.

- Vermittlung von Hilfen im hauswirtschaftlichen Bereich (Einkaufen, Wohnungsreinigung oder außerhäusliche Wege)
- Vermittlung von Hilfen bei der Tagesgestaltung
- Beratung in sozialen Fragen
- Hilfestellung und Beratung bei Anträgen
- Informationen über Hilfsangebote anderer Einrichtungen
- Angebot zur Unterstützung im Alltag (Betreuung) nach Pflegeleistungsgesetz § 45 SGB XI. Dieses Angebot richtet sich an pflegende Angehörige.

Einkaufszentrum Melverode, Görlitzstraße 6, 38124

Braunschweig

Sprechzeiten: Mo, 14:00 - 16:00 Uhr

Mi, 14:00 - 16:00 Uhr

AWO-Nachbarschaftsladen, Erfurtplatz 3, 38124

Braunschweig

Sprechzeiten: Fr, 10:00 - 12:00 Uhr

DRK-Wohnberatung/ Beratungszentrum Wohnen

Ansprechpartnerin: Ulrike Kallnischkies-Thiel

Telefonische Sprechzeiten:

Dienstag 14:00 – 16:00 Uhr, Donnerstag 9:00 bis 12:00 Uhr.
und nach Absprache

Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Braunschweig-
Salzgitter e.V., Hallestraße 54, 38124 Braunschweig,

Tel: 0531 7998811

Mail: wohnberatung-braunschweig@drk-kv-bs-sz.de

Nibelungen-Wohnbau-GmbH Braunschweig

Beratung der Mieter hinsichtlich:

- Allgemeine soziale Beratung
- Freizeit
- Wohnraumanpassung
- Beratung über seniorenrechtlichen und barrierearmen Wohnraum

Ansprechpartner: Nibelungen-Wohnbau-GmbH,
Sozialmanagement (Frau Born/Frau Haller), Freyastr. 10,
38106 Braunschweig
Tel.: 0531-30003-0
Fax: 0531-30003-362
Web: www.nibelungen-wohnbau.de

Mietersprechstunde vor Ort im Heidberg:
Jeden 1. und 3. Montag
im Beratungszentrum Wohnen Hallestr. 54

Jeden 2. und 4. Montag
im Nachbarschaftsladen Heidberg am Erfurtplatz 3

Zeiten jeweils von 13:30 bis 14:30 Uhr

Heidberg AKTIV

Die Angebote des Projektes richten sich an alle Bewohner des Stadtteils und dienen der Förderung der Integration, der Vielfalt sowie des sozialen und stabilen Umfeldes im Heidberg. Regelmäßige Veranstaltungen im Rahmen des Projektes sind u.a.

- „Rat und Tat“ – Sozialberatung im Heidberg
mittwochs: 14:00 – 16:00 Uhr donnerstags: 10:00 – 12.00
Uhr
Leitung: A. Timofeev, Sprachen: Deutsch, Russisch

Ort: AWO-Nachbarschaftsladen, Erfurtplatz 3, 38124
Braunschweig
Tel: 0531 86 67 00 53

Informationen über weitere Angebote während der
Sprechzeiten der Sozialberatung erhältlich.

Offener Heidberg e.V.

Ehrenamtliches Engagement zur Förderung des sozialen und kulturellen Lebens und des nachbarschaftlichen Zusammenlebens aller Bürgerinnen und Bürger des Stadtteils.

Ansprechpartner: Nikolas Rust
Meißenstr. 88, 38124 Braunschweig
Tel. 0173-9117337

Email: OffenerHeidberg@gmx.de
aktuelle Aushänge im Schaukasten am Einkaufszentrum

AWO-Nachbarschaftsladen Heidberg

Zentrale Anlauf- und Informationsstelle für alle Bürgerinnen und Bürger des Stadtteils.

□ Hier finden Treffen unterschiedlicher Gruppierungen aus dem Stadtteil, Beratungssprechstunden verschiedener Kooperationspartner, Gesprächskreise und offene Frühstücks- und Kaffeerunden, Infoveranstaltungen und Bildungsangebote sowie kulturelle Veranstaltungen statt.

Sozialberatung montags 9 - 12 Uhr

Ort: AWO-Nachbarschaftsladen Heidberg, Erfurtplatz 3
38124 Braunschweig

Telefon: 0531 / 86 67 00 53

E-Mail: nachbarschaftsladen-heidberg@awo-bs.de
Ansprechpartnerinnen: Alena Timofeev und Justyna Zdanowicz

Öffnungszeiten

Dienstag: 13 bis 15 Uhr, Donnerstag: 15 bis 17 Uhr,
Freitag: 9 bis 12 Uhr und nach Vereinbarung

Kooperationspartner

Braunschweiger Baugenossenschaft eG
Nibelungen-Wohnbau-GmbH Braunschweig

Grundschule Heidberg

Dresdenstraße 139, 38124 Braunschweig

- Lesepaten - Senioren lesen Grundschulern vor
- Das grüne Klassenzimmer - gemeinsam bauen Senioren und Grundschüler ein Klassenzimmer im Freigelände (Kooperation zwischen AntiRost und Schule)
- Schülertheater - Grundschüler spielen Theater bei Gemeinschaftsveranstaltungen

Interessierte Senioren können sich bei Frau Kipp,
Tel: **0531 264050** melden!

Gymnasium Raabeschule

Stettinstraße 1, 38124 Braunschweig

Senioren unterstützen

- unsere Deutschlernschüler
- die Buchausleihe und die Bibliotheksaufsicht
- als Zeitzeugen

Interessierte Senioren können sich im Sekretariat melden:

Tel: **0531 – 47076-02**

E-Mail: Raabeschule@braunschweig.de

Senioren als Partner in Schulen

(SiS - Seniorpartner in School e.V.)

Seniorinnen und Senioren können sich kostenfrei zu Schulmediatoren ausbilden lassen, um an einem Vormittag pro Woche Kinder bei Konflikten dabei zu unterstützen, zu einer gewaltfreien Lösung zu gelangen.

Stützpunktleiterin Braunschweig:

Rosemarie Rönnebrinck, **Tel. 0531-56252**

Mail: rroennebrinck@t-online.de

Web: www.sis-niedersachsen.de

IGS Heidberg

Stettinstraße 1, 38124 Braunschweig

Senioren werden gesucht als ...

- Lesepaten im Leseclub
- Zeitzeugen für den Geschichtsunterricht

Wer Zeit und Freude daran hat, unsere Schüler zu unterstützen, kann sich gern im Sekretariat der Schule melden.

Tel: **0531 – 470 7590**

Mail: Kontakt@igs-heidberg.de

Stadtbibliothek – Zweigstelle Heidberg

Weimarstraße 4, 38124 Braunschweig,

Tel: 0531 26309473

Öffnungszeiten: Di und Fr: 10:00 – 18:00 Uhr
In den Sommerferien nur dienstags
geöffnet

Ansprechpartnerin: Frau Menzano

+++ Wohnmöglichkeiten +++ Wohnmöglichkeiten +++

Betreutes Wohnen

Gerastraße 1, 38124 Braunschweig

Betreuung: Caritasverband Braunschweig e. V., Gerastraße 1,
38124 Braunschweig

Ansprechpartner: Frau Meyerhof
Tel: 0531 262666

Sprechzeit: Mo bis Fr 08:30 – 11:00 Uhr
Gerastraße 1 (Büro)

Vermieter: Nibelungen-Wohnbau-GmbH, Freyastraße 10,
38106 Braunschweig, **Tel: 0531 30003-355**,
Fax: 0531 30003-362, Web: www.nibelungen-wohnbau.de

Betreute Wohngruppe

Gerastraße 1, 38124 Braunschweig

Betreuung: Caritasverband Braunschweig e.V., Gerastraße 1,
38124 Braunschweig

Ansprechpartner: Frau Meyerhof, **Tel: 0531 262666**

Eigentümer: Nibelungen-Wohnbau-GmbH, Freyastraße 10,
38106 Braunschweig

Tel: 0531 30003-0, Fax: 0531 30003-362

Web: www.nibelungen-wohnbau.de

AWO Wohn- und Pflegeheim Heidberg

Kurzzeit- und Verhinderungspflege Dresdenstraße 148, 38124
Braunschweig Ansprechpartnerin: Frau Pongratz

Tel: 0531 26461-0

E-Mail: dresdenstrasse@awo-bs.de

Betreutes Wohnen

Jenastieg 3 + 5, 38124 Braunschweig

Betreuung: Caritasverband Braunschweig e. V.,
Gerastraße 1, 38124 Braunschweig

AnsprechpartnerIn: Frau Meyerhof
Tel: 0531 262666

Sprechzeit: Mo bis Fr 08:30 – 09:30 Uhr im
I-Punkt (Foyer) oder
von 09:30 – 11:00 Uhr Gerastraße 1
(Büro)

Vermieter: Braunschweiger Baugenossenschaft eG,
Celler Straße 66 – 69, 38114 Braunschweig
Frau Ahrens, **Tel: 0531 2413-0**,
Web: www.baugenossenschaft.de

**Weitere Anfragen für seniorenfreundlichen Wohnraum
im Heidberg:**

Nibelungen-Wohnbau-GmbH Braunschweig Freyastraße 10,
38106 Braunschweig

Tel: 0531 30003-0, Fax: 0531 30003-362,

Web: www.nibelungen-wohnbau.de

Braunschweiger Baugenossenschaft eG, Celler Straße 66-69,
38114 Braunschweig

Tel: 0531 2413-0

Web: www.baugenossenschaft.de

+ + + Wohnmöglichkeiten + + + Wohnmöglichkeiten + + +

BBG Senioren-Residenz Greifswaldstraße
Greifswaldstraße 15, 38124 Braunschweig

Ansprechpartnerinnen:

Frau Müller und Frau Morgenstern

Tel: 0531 24132 250

E-Mail: greifswaldstraße@bbg-senioren.de

Ihr Netzwerk „Gesund älter werden im Heidberg“



seit 1989

Nachbarschaftshilfe
Heidberg | Melverode | Stöckheim | Leiferde | e.V.



EV.-LUTH. KIRCHENGEMEINDE
ST. THOMAS IM HEIDBERG



EV.-LUTH. PFARRVERBAND
BRAUNSCHWEIGER SÜDEN



AOK
Die Gesundheitskasse.

Servicezentrum Braunschweig



Koordinat*ion * Tol*eranz * Initi*ierung *
Aktivitäten * Vernetzung *
Heidelberg
AKTIV
AWO



Senioren & Pflege

AWO

Wohn- und Pflegeheim
Heidberg



SeniorenKreis Heidelberg



Nibelungen
Wohnbau GmbH



Familie & Soziale Dienste

AWO

Nachbarschaftsladen
Heidberg



BBG
Wohnen in Braunschweig

Das Seniorenbüro



Stadt Braunschweig
Fachbereich
Soziales und Gesundheit



HÖRGERÄTE
BERGER



Heidelberg
Apotheke



Söchtig GmbH
CURA VISITA
Häusliche Krankenpflege