

Caritasverband Freiburg-Stadt e. V.

# Zähringer Treff

Senioren- und Familienzentrum

**Mittagessen – Café – Kurse –  
regelmäßige Angebote**

**Offen für  
alle Interessierten  
in Zähringen!**

## **PROGRAMM**

Oktober bis Dezember 2018

Montag

**Mittagessen** 12–13.30 Uhr  
 Bewegungstreff im Freien mit Angelika Drewniok  
 und Margarethe Jauernig 16–17 Uhr  
 Sitztanz mit Christa Irion 16.10–17 Uhr

Dienstag

**Mittagessen** 12–13.30 Uhr  
**Café** für Frauen mit offenem Beratungsangebot 14–17 Uhr  
 Sprachtreff mit Kinderbetreuung mit Susanne Görner 9–11 Uhr

Mittwoch

**Marktcafé** mit kleinem Frühstück 9–12 Uhr  
 Kleinkindspielgruppe 10–12 Uhr  
**Mittagessen:** Es gibt Suppe! 12–13.30 Uhr  
**Café** mit Kreativangebot 14–17 Uhr  
 Strickgruppe 14–17 Uhr  
 Filmtreff einmal monatlich (siehe Aushang) mit Margarethe Jauernig 19 Uhr

Donnerstag

**Mittagessen** 12–13.30 Uhr  
**Café** mit Leckerem nach altbewährten Rezepten,  
 Tisch- und Brettspielen 14–17 Uhr  
 Seniorengymnastik mit Heike Jäger 9–9.45 Uhr  
 Gedächtnistraining mit Heike Jäger 10.15–11.15 Uhr  
 Komm, tanz mit! Mit Karin Köpfer (Termine siehe Seite 8) 19 Uhr

Freitag

**Café** 14–17 Uhr  
 Gottesdienst am 2. und 4. Freitag im Monat 15–16 Uhr  
 Seniorennachmittag am 3. Freitag im Monat 15–17 Uhr  
 Selbsthilfegruppe bei Aphasie und Schlaganfall am 1. Freitag im Monat 15–17 Uhr  
 Meditation am 1. Freitag im Monat 19.30–20.30 Uhr

► Büchertausch, Auslage von Tageszeitung und Zeitschriften sowie Computer- und Internetnutzung während der Öffnungszeiten  
 ► Informationen zu den einzelnen Angeboten erhalten Sie gerne telefonisch oder direkt im Zähringer Treff. Wir freuen uns auf Sie!

# Leben mit Kindern

## Kleinkindspielgruppe

In einer selbstorganisierten Gruppe treffen sich Eltern von Babys und Kleinkindern, die noch keine Kindertagesstätte besuchen – natürlich samt ihrer Kleinkinder – oder finden Anschluss. Wir verabreden uns beim Marktcafé, im Kreativraum des Zähringer Treffs oder auch später zum Mittagessen im Zähringer Treff, tauschen uns aus, gehen auch mal gemeinsam spazieren und haben Spaß ...

Für Kleinkinder und ihre Eltern  
 Termin: mittwochs 10–12 Uhr  
 Ort: Kreativraum im UG oder Café des Zähringer Treffs  
 Kosten: keine



## Rhythmuskinder, aufgepasst: Jetzt geht's los!

Musik berührt Körper, Seele und Geist und drückt aus, was die Kinder beschäftigt. Wir experimentieren mit Instrumenten, mit der Stimme und dem Körper: klatschen, patschen, schwingen, summen, brummen, stampfen, hüpfen, tippen.  
 Die Eltern können gerne zur Eingewöhnung ihrer Kinder an einigen Kursterminen teilnehmen.

Für Kinder ab 4 Jahren  
 Termin: mittwochs 15–15.45 Uhr, ab 10.10.18, außer in den Schulferien  
 Ort: Kreativraum im UG des Zähringer Treffs  
 Leitung: Caroline Wagner, Sozial- und Kulturpädagogin sowie Musiktherapeutin  
 Kosten: 5 Euro pro Termin, blockweise Zahlung  
 Teilnehmerzahl: max. 5 Kinder  
 Info und Anmeldung:  
 caroline.wagner@kraft-klang-raum.com,  
 www.kraft-klang-raum.com



Bildungs-/ Teilhabegutscheine gerne willkommen!

## Trommeln – Singen – Entspannen

Kinder können bei diesem Kurs Rhythmen und Melodien, Instrumente und deren Möglichkeiten kennen lernen. Mithilfe der Musik – von Trommelkanon über Klangschalenmassage bis zum Singen – können sie sich ausdrücken, zur Ruhe kommen, Geschichten erzählen, ihre Stärken entdecken und vieles mehr. Das Motto: gemeinsames Musizieren und Experimentieren mit Spaß.



**Für Kinder von 5 bis 8 Jahren**

**Termin:** mittwochs 16–16.45 Uhr, ab 10.10.18, außer in den Schulferien

**Ort:** Kreativraum im UG des Zähringer Treffs

**Leitung:** Caroline Wagner, Sozial- und Kulturpädagogin sowie Musiktherapeutin

**Kosten:** 5 Euro pro Termin, blockweise Zahlung

**Teilnehmerzahl:** max. 7 Kinder

**Info und Anmeldung:**

caroline.wagner@kraft-klang-raum.com, www.kraft-klang-raum.com

Bildungs-/  
Teilhabegutscheine  
gerne willkommen!

## St. Martin auf dem Platz der Zähringer

Jung und Alt sind eingeladen, sich an die Legende von St. Martin zu erinnern – beim Feuer mit Würstchen und heißen Getränken. Bitte Laterne mitbringen.



**Für alle Interessierten**

**Termin:** Montag, 12.11.18, 17.30 Uhr

**Ort:** Platz der Zähringer

**Kosten:** für Verzehr

**Witterungsabhängig!**

## Themenelternabend: Wenn der Gaul mit mir durchgeht!

Wer kennt das nicht? Das gerade noch so „süße“ Kind will sich die Zähne nicht putzen oder mit zum Wandern ...

„Jetzt reicht’s“, hören wir uns gerade noch rufen, und dann überschreiten wir Grenzen. Was können wir aus solchen Situationen lernen? Was ist sinnvoll, wenn unsere Kinder oder wir nicht so wollen wie sie oder wir sollen?

Eine Veranstaltung des Zähringer Treffs und der Kindertagesstätte Alban Stolz in Zusammenarbeit mit der VHS Freiburg im Rahmen der Servicestelle für Elternbildung an Freiburger Kitas

**Für die Eltern der Kindertagesstätte Alban Stolz und alle Interessierten**

**Termin:** 22.11.18, 20 Uhr

**Ort:** Café des Zähringer Treffs

**Leitung:** Lisa Schneider, Erzieherin und familylab-Seminarleiterin (Jesper Juul)

**Kosten:** keine



## Spielen und Basteln beim Adventsmarkt

Während die Eltern den Adventsmarkt besuchen und sich unterhalten, basteln und spielen die Kinder im Café des Zähringer Treffs mit den pädagogischen Fachkräften der Schulkindbetreuung der Emil-Gött-Schule.

**Für Kinder**

**Termin:** Samstag, 1.12.18, 11–14 Uhr

**Ort:** Café des Zähringer Treffs

**Leitung:** Daniela Hoch-Göbel und Team

**Kosten:** keine, Spenden sind erwünscht



# Leben im Stadtteil

## Literaturkreis

Es sind alle eingeladen, die Freude an Literatur haben. Die Auswahl der Bücher, in die wir uns vertiefen wollen, wird gemeinsam getroffen. Es kann aus einer großen Vielfalt an Büchern gewählt werden. Eigene Vorschläge sind herzlich willkommen!

### Für Erwachsene

**Termin:** 2-mal monatlich freitags ab 16 Uhr, Termine bitte bei Heike Jäger erfragen  
**Ort:** Kreativraum des Zähringer Treffs  
**Leitung:** Heike Jäger, Sozialpädagogin  
**Kosten:** 3,50 Euro pro Termin  
**Infos und Anmeldung:** Telefon (07 61) 156 07 34, jaeger-freiburg@web.de

## Tänze aus der Zeit des Empires

Jane Austen (1775–1817) liebte es zu tanzen. Die Tänze ihrer Zeit waren Country Dances, Cotillions und Quadrillen. Wir lassen diese Tänze wieder aufleben.

### Für Interessierte

**Termine:** jeden 1. und 3. Freitag im Monat, 18.30 Uhr  
**Ort:** Café des Zähringer Treffs  
**Leitung:** Martina Grossbaier  
**Kosten:** 3 Euro pro Termin  
**Infos:** post@taenzer-des-empire.de, www.taenzer-des-empire.de



## Achtsamkeit in der Mittagspause

Entspannt und wach im Hier und Jetzt sein, inmitten der vielen Herausforderungen des Alltags die eigene Mitte nicht verlieren und innere Ruhe bewahren: Dieser Achtsamkeitskurs vermittelt dafür die grundlegenden Übungen.

**Termin:** donnerstags 12.30–13.30 Uhr, ab 4.10.18, 8-mal  
**Ort:** Kreativraum im UG des Zähringer Treffs  
**Leitung:** Heike Jäger, Diplom-Sozialpädagogin, Seminarleiterin für Entspannungstechniken  
**Kosten:** 55 Euro  
**Info und Anmeldung:** bis Mo, 24.9.18 unter Telefon (07 61) 156 07 34 oder jaeger-freiburg@web.de

## Zen-Meditation am Abend

Wir meditieren eine Stunde Zazen. Bitte bequeme Kleidung anziehen. Unterlagen und Sitzkissen sind vorhanden. Wer möchte, kann auch seine eigene Sitzunterlage mitbringen.



### Für Erwachsene

**Termin:** freitags 19.30–20.45 Uhr, 5.10. und 7.12.18  
**Ort:** Kreativraum UG des Zähringer Treffs  
**Leitung:** Yoshiko Oshima, Zen-Meisterin und Philosophin  
**Kosten:** 10 Euro, ermäßigt 5 Euro pro Termin  
**Infos:** Telefon (076 41) 932 76 84, o.heitzelmann@gmx.net

## Kunst verbindet Menschen – kulturübergreifend

Die Kursteilnehmerinnen können über Kunst in Kontakt treten, zu den Themen Heimat, Migration und Fremde kreativ werden, mit Farben und Formen experimentieren, dabei Leistungsdruck vergessen und Gefühle ausdrücken. Sie werden durch Impulse, Anregung und Hilfestellung begleitet.

### Für Migrantinnen

**Termin:** montags, 9–11 Uhr, ab 8.10.18  
**Ort:** Kreativraum im UG des Zähringer Treff  
**Leitung:** Evelyn Spinner, Studentin der Heilpädagogik, Schwerpunkt Kunsttherapie  
**Teilnehmerzahl:** max. 4 Personen  
**Kosten:** keine  
**Anmeldung:** im Zähringer Treff

## Singkreis für Jung und Alt

Wir singen ein- und mehrstimmige Lieder, Kanons aus aller Welt, Jahreszeiten- und Kraftlieder sowie Wunschlieder. Gesangs- und Atemübungen sowie Stimm- und Rhythmusspiele ergänzen das Angebot. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!



### Für alle

**Termin:** mittwochs 17.30–18.30 Uhr, ab 10.10.18, außer in den Schulferien  
**Ort:** Kreativraum im UG des Zähringer Treffs  
**Leitung:** Caroline Wagner, Sozial- und Kulturpädagogin sowie Musiktherapeutin  
**Kosten:** nach Absprache  
**Infos und Anmeldung:** caroline.wagner@kraft-klang-raum.com, www.kraft-klang-raum.com

## Komm, tanz mit!

Spaß und Freude an Bewegung und Musik stehen im Vordergrund. Wir tanzen Volkstänze, Kreistänze und Paartänze zu schwungvoller Musik. Sie können mit und ohne Partner kommen und einfach mitmachen.

**Für Erwachsene**

**Termin:** donnerstags 19 Uhr, 11.10., 25.10., 15.11. und 29.11.18

**Ort:** Zähringer Keller, Zähringer Straße 348, neben dem Zähringer Treff

**Leitung:** Karin Köpfer

**Kosten:** 3,50 Euro pro Person und Termin (Paare 6 Euro)

## Filmtreff

Wir wollen miteinander ins Gespräch kommen und angeregt durch Filmimpulse gemeinsam den Fragen nachspüren: In was für einer Welt will ich leben? Welches Umfeld möchte ich hier in Zähringen haben bzw. gestalten? Was kann mich bei der Umsetzung inspirieren oder unterstützen?

**Für Erwachsene**

**Termine:** mittwochs 19 Uhr, am 17.10. und 28.11.18

**Ort:** Café des Zähringer Treffs

**Leitung:** Margarete Jauernig

**Kosten:** keine

## Zen-Meditation am Abend mit Vortrag

Diese einstündige Zazen-Meditation findet im Rahmen der „Woche der Stille“ statt und wird von einem vorhergehenden Vortrag zum Thema Zen begleitet.

**Für Erwachsene**

**Termin:** Freitag, 9.11.18, 19–20.45 Uhr

**Ort:** Kreativraum UG des Zähringer Treffs

**Leitung:** Yoshiko Oshima, Zen-Meisterin und Philosophin

**Kosten:** 10 Euro, ermäßigt 5 Euro pro Termin

**Infos:** Telefon (07641) 932 76 84, o.heitzelmann@gmx.net



## Innere Bilder auf die Leinwand bringen

Frei mit Farben experimentieren und durch intuitives Malen sich selbst ein Stück näher kommen: Das können Sie in einer kleinen Gruppe. Außer Neugier und Interesse bringen Sie Lust mit, sich darauf einzulassen. Es werden keine speziellen Kenntnisse erwartet.



**Für Erwachsene**

**Termin:** dienstags 17–18.30 Uhr, 27.11., 4.12., 11.12. und 18.12.18

**Ort:** Kreativraum im UG des Zähringer Treffs

**Leitung:** Angelika Drewniok, Kunsttherapeutin

**Teilnehmerzahl:** max. 4 Personen

**Kosten:** 20 Euro

**Anmeldung:** bis 20.11.18 im Zähringer Treff

## Gemeinsames Adventskranzbinden

Gerne können alle Interessierten dazukommen, wenn Eltern der Kindertagesstätte Alban Stolz Adventskränze aus Reisig und Naturmaterialien binden. Die von den Eltern gebundenen Kränze werden beim Adventsmarkt auf dem Platz der Zähringer am 1.12.18 zugunsten der Kita verkauft. Die anderen Interessierten können auch gerne für sich selbst einen Kranz herstellen.

Bitte Gartenschere und Bindedraht mitbringen.

**Für alle Interessierten**

**Termin:** Donnerstag, 29.11.18, ab 16 Uhr

**Ort:** Café des Zähringer Treffs

**Leitung:** Pädagogische Fachkräfte der Kita Alban Stolz

**Kosten:** keine, Spenden sind erwünscht



## Weihnachtsplätzchen backen

Ein Nachmittag für Jung und Alt! Selbst gebackene Plätzchen schmecken doch immer noch am besten, und das gemeinsame Backen ist ein schönes adventliches Ritual.



**Für alle**

**Termin:** Montag, 5.12.18, 14.30–17 Uhr

**Ort:** Café des Zähringer Treffs

**Leitung:** Renate Kupfner

**Kosten:** keine, Spenden sind erwünscht

# Älterwerden im Stadtteil

## Vortrag: „Zu Risiken und Wechselwirkungen ...“

Viele Menschen nehmen mehrere Arzneimittel gleichzeitig ein und sind besorgt über mögliche Wechselwirkungen. Manche dieser Interaktionen zeigen sich erst bei längerer Einnahme oder auch nur zusammen mit einigen Nahrungsmitteln. Dieser Vortrag informiert leicht verständlich und erklärt das „Beipackzettelchinesisch“.

**Termin:** Freitag, 5.10.18, 14.30 Uhr  
**Ort:** Café des Zähringer Treffs  
**Referentin:** Gabriele P. Knauber-Idler, Apothekerin, Heilpraktikerin  
**Kosten:** keine, Spenden sind erwünscht



## Seniorenachmittage im Café des Zähringer Treffs



In Kooperation der Katholischen Pfarrgemeinde St. Blasius, der Evangelischen Thomasgemeinde, Pfarrunion Nord und des Zähringer Treffs.

Kosten entstehen nur für den Verzehr.

### Erntedank

Zwiebelkuchen essen und neuen Süßen trinken – dazu lesen wir Texte und Gedichte zum Herbst.

**Termin:** Freitag, 19.10.18, 15 Uhr  
**Leitung:** Beate Frietsch, Elisabeth Unterhuber

### Vortrag: Martin von Tour

Mithilfe von Bildern wollen wir den Lebensweg des St. Martin nachverfolgen.

**Termin:** Freitag, 16.11.18, 15 Uhr  
**Leitung:** Marlis Rummel

### Adventsnachmittag

Mit Kuchen und Punsch begrüßen wir die Vorweihnachtszeit. Die „Emil-Gött-Spatzen“ singen für uns.

**Termin:** Freitag, 7.12.18, 15 Uhr  
**Leitung:** Marlis Rummel, Elisabeth Unterhuber

## Bei uns können Sie

---

in gemütlicher und freundlicher Atmosphäre

- neuen Menschen begegnen oder Freunde treffen
- gemeinsam zu Mittag essen oder Kaffee trinken
- sich ehrenamtlich engagieren
- sich informieren
- eigene Projekte anbieten oder sich beteiligen
- Kurse besuchen
- die Freiburger Familiencard erwerben



## Mittagessen – offen für alle

---

Frisch gekocht aus saisonalen und regionalen Zutaten

- Montags bis donnerstags 12–13.30 Uhr
- Erwachsene: 4,50 Euro, Kinder 3,50 Euro
- Mittwochs ist Suppentag: Erwachsene 3,50 Euro, Kinder 2,50 Euro
- Speiseplan: [www.zaehringer-treff.de](http://www.zaehringer-treff.de)

## Neue Öffnungszeiten!

### Café

---

- Mittwochs 9–12 Uhr Marktcafé mit Frühstücksangebot
- Dienstags (nur für Frauen!) und mittwochs bis freitags 14–17 Uhr mit diversen offenen Angeboten

## Öffnungszeiten des Zähringer Treffs

---

Mo 12–14 Uhr, Di 12–17 Uhr, Mi 9–17 Uhr, Do 12–17 Uhr, Fr 14–17 Uhr

Leitung des Zähringer Treffs: Beate Frietsch

Caritasverband Freiburg-Stadt e. V.

### Zähringer Treff – Senioren- und Familienzentrum

Zähringer Straße 346, 79108 Freiburg

Telefon (07 61) 50 31 29-50, Telefax (07 61) 50 31 29-51

zaehringer-treff@caritas-freiburg.de, [www.zaehringer-treff.de](http://www.zaehringer-treff.de)

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

Wenn Sie sich mit einer eigenen Idee oder einem Kurs einbringen wollen, freuen wir uns über Ihren Anruf!