

SÜDLICHT

www.suedlicht-zeitung.de



STADTTEILZEITUNG FÜR HEIDBERG UND MELVERODE

AUSGABE OKTOBER BIS DEZEMBER 2025



Comeback nach sechs Jahren:
Das Sommerfest am Erfurtplatz

TAXI 
66 66 66
Braunschweigs freundliche Taxen



Meisterschaft
Altsenioren auf Erfolgskurs



Behütet zu Hause
Ambulante Pflege



Wir sind gern für Sie da!

0531 - 89 50 82
www.sozialwerk-bs.de
info@behuetet-zuhause.de

Hier wohnt das Leben

Ein Zuhause voller Herz,
Lachen und Geschichten.
baugenossenschaft.de



Mein Lieblingsort Unsere neue Rubrik: Menschen aus der Nachbarschaft stellen ihre ganz persönlichen Lieblingsplätze vor.

Fast jeder Mensch hat ganz in der Nähe einen Lieblingsort, an dem man sich einfach wohlfühlt – sei es am Ufer des Heidbergsees oder auf der Bezirkssportanlage an der Glogaustraße. Für die Heidbergerin Helga Weiss ist es ein Café ganz in ihrer Nähe. Hier erzählt sie, warum:

Senioren mit Rollator ist es ein leicht zugänglicher Ort. Aber auch die Hunde dürfen mit und liegen »bei Fuß« in der Sonne. Früher stand an der Ecke ein Leierkastenmann und spielte bekannte Melodien. Hier wird erzählt, diskutiert, es werden Erinnerungen ausgetauscht oder Karten gespielt

die herzhaften Speisen sind lecker bei erschwinglichen Preisen. Das Valentino ist mein Nachbarschaftslieb-ling, weil es das Viertel belebt, Fröhlichkeit ausstrahlt und die Nachbarschaft fördert. Wenn es mir mal nicht gut geht oder ich traurig bin, brauche ich nur aus meinem Fenster im fünften Stock zu schauen, und ein Blick auf die Lebenslust vor dem Café macht mich gleich zuversichtlicher. Vielleicht nehme ich dann den Fahrstuhl runter ins Glück und bestelle mir einen Cappuccino.

Wer jetzt Lust hat, den eigenen Lieblingsort im Quartier vorzustellen und was ihn dazu macht: Wir freuen uns über jede Einsendung! Per E-Mail an suedlicht-magazin@web.de oder per Post an den AWO-Nachbarschaftsladen Heidberg, Erfurtplatz 3, 38124 Braunschweig.



Mit einem Latte Macchiato vorm Café Valentino in der Sonne sitzen. Für Helga Weiss ist das wie ein kleiner Urlaub.

Das Eiscafé Valentino auf dem Erfurtplatz ist ein Treffpunkt für die ganze Nachbarschaft im Heidberg und Merverode. Es wird auch die »Stube Heidbergs« oder passend zum Sommer die »Terrasse Heidbergs« genannt. Besonders dienstags und freitags, wenn der Wochenmarkt stattfindet und wenn es warm genug ist, draußen zu sitzen (warme Decken werden an kühleren Tagen zur Verfügung gestellt), verabredet man sich hier gern. Für

und oft Tische zusammengeschoben. Manche sitzen auch einfach in der entspannten Atmosphäre und schreiben, beobachten oder lesen.

Das Valentino ist von 9 bis 21 Uhr geöffnet. Sonntag ist Ruhetag. Das Café wird von Familie Ura betrieben, und entsprechend freundlich ist der Umgang mit den Gästen. Stammgäste werden fast zur Familie und tauschen Neuigkeiten aus. Das Eis und auch

SÜDLICHT, Impressum
Herausgeber:



Bezirksverband
Braunschweig e. V.

V.i.S.d.P.:
Justyna Zdanowicz, Erfurtplatz 3, 38124 Braunschweig
Partner: Braunschweiger Baugenossenschaft eG,
Simone Lampe, Celler Straße 66-69, 38114 Braunschweig
Nibelungen-Wohnbau-GmbH Braunschweig,
Uwe Jungherr, Freyastraße 10, 38106 Braunschweig
Redaktion: Karsten Weyershausen, Telefon: 05 31 / 4 23 47,
E-Mail: suedlicht-magazin@web.de
Anzeigenleitung: Waldemar Bruchmann,
Telefon: 05 31 / 86 67 00 53,
E-Mail: suedlicht-zeitung@gmx.de
Herstellung: Lebenshilfe Braunschweig gemeinnützige GmbH/
Druckerei, Telefon: 05 31 / 47 19 - 114,
druckerei@lebenshilfe-braunschweig.de
Auflage: 7000 Exemplare
Erscheinungsweise: vierteljährlich
Es gilt die Anzeigenpreisliste vom 1. Januar 2022.
Themenvorschläge sind immer willkommen!
Mailen Sie diese bitte an: suedlicht-magazin@web.de

Anzeigenschluss für die nächste Ausgabe ist der 23. Dezember 2025.
Erscheinungsdatum:
ab Ende Januar 2026.
Interessenten schreiben an:
suedlicht-zeitung@gmx.de

Die neue Ausgabe nicht bekommen?
SÜDLICHT liegt an folgenden Orten
in den beiden Stadtteilen aus:
Im Heidberg:
Nachbarschaftsladen, Erfurtplatz 3
AWO Wohn- und Pflegeheim Heidberg
Dresdenstraße 148
Heidberg Apotheke, Weimarstraße 2
Gemeindehaus der ev.-luth. Kirchengemeinde
St. Thomas, Bautzenstraße 26
In Merverode:
Gemeindehaus der ev.-luth. Kirchengemeinde
Dietrich Bonhoeffer, Görlitzstraße 17

Düwel®
Stempel - Schildershop
Glindemann & Hirschfeld GbR

STEMPEL
Holzstempel | Selbstfärber
Stempelkugelschreiber
Elektrostempel
Prägestempel

SCHILDER
Firmen- und Praxenschilder
Türschilder | Namensschilder
Hausnummern

GRAVUREN
Gravuren auf Glas
Holz | Leder | Messing
Edelstahl | Aluminium

POKALE
Pokale | Ehrenpreise
Medaillen | Figuren
Glas- und Acrylglastrophäen

Steinweg 35
38100 Braunschweig
Fon 0531 - 24 32 33-0
www.stempel-duewel.de





Was passiert im Stadtbezirk?

Bezirksbürgermeister Matthias Disterheft informiert.

Es ist mir eine Freude, Sie über aktuelle Entwicklungen und Initiativen in unserem Stadtbezirk Braunschweig-Süd informieren zu dürfen.

Zunächst möchte ich auf die derzeitige Situation der Straßenbahnverbindung nach Stöckheim eingehen. Aufgrund notwendiger Reparaturmaßnahmen wird die Straßenbahn voraussichtlich bis zum Frühjahr nicht in Betrieb sein. Wir prüfen derzeit die Möglichkeit, die Busverbindungen über Meverode zum Bahnhof auszudehnen, um die Umstiegsproblematik am Sachsendamm zu entschärfen.

Seit Jahresbeginn hatte ich die Ehre, über 200 Ehrungen verdienter Bürgerinnen und Bürger in unserem Stadtbezirk vorzunehmen. Diese Zusammenkünfte erfüllten mich mit Freude, da sie das Engagement und die Verbundenheit unserer Einwohner widerspiegeln.

Ein weiteres wichtiges Thema der letzten Bezirksratssitzung war die angespannte Parksituation am Thüringer Platz. Wir haben die Entwicklung eines Parkkonzepts beschlossen, um das unrechtmäßige Parken nachhaltig eindämmen zu können.

Die Sicherheit in unserem Stadtbezirk liegt



Die Straßenbahnlinie 1 wird voraussichtlich bis zum Frühjahr nicht nach Stöckheim fahren.

uns am Herzen. In diesem Zusammenhang wurde ein weiterer Antrag für die Beleuchtung am HEH Krankenhaus beschlossen. Auch die Beleuchtung in der Stettinstraße soll verbessert werden, um die Sicherheit der Anwohner zu erhöhen.

Alte Bäume in unserem Stadtbezirk werden als Naturdenkmäler ausgewiesen, um ihren Schutz und Erhalt langfristig sicherzustellen. Im Rahmen der Grünpflege werden in der Ascherslebenstraße die Sperrstreifen neu markiert, und weitere Finanzmittel wurden für die Grünunterhaltung genehmigt.

Wir freuen uns auch, das Projekt »Mit uns in Meverode« zu unterstützen. Der Nachbarschaftsladen hat einen Zuschuss für das kürzlich stattgefunden Sommerfest erhalten, das mit großem Erfolg durchgeführt wurde. Nach der jüngsten Reparatur der Aufzugsanlage am HEH Krankenhaus hoffen wir, dass der Aufzug nun uneingeschränkt und zuverlässig funktioniert.

Abschließend möchte ich die Sanierung der Grenzmauer im Heidberg hervorheben, die nun wieder in altem Glanz erstrahlt und Bestandteil unserer kulturhistorischen Umgebung ist.

Ich danke allen Beteiligten für ihr Engagement und ihre Unterstützung bei der Entwicklung und Verbesserung unseres Stadtbezirks.

Ihr Bezirksbürgermeister
Matthias Disterheft

PFLEGE ZU HAUS



Söchtig GmbH CURA VISITA
Erfurtplatz 3
38124 Braunschweig
E-Mail: buero@curavisita.de

www.curavisita.de

Telefon:
0531 / 866 7 333

Vertragspartner
aller Kassen.



Der Erfurtplatz als Partymeile

Der Arbeitskreis Heidberg lud nach langer Pause zum Sommerfest ein.

Sommerfeste feiern ist wie Fahrradfahren – man verlernt es nicht. Auch nach sechs Jahren Zwangspause wegen Corona war die Stimmung am 31. August so gut wie nie. Obwohl die Konkurrenz in Braunschweig und Umgebung groß war: Spätestens um 15 Uhr waren die Bänke auf dem Erfurtplatz bis auf den letzten Platz belegt.

Bezirksbürgermeister Matthias Disterheft, Alena Timofeev vom AWO-Nachbarschaftsladen und Kerstin Born von der Nibelungen-Wohnbau-GmbH freuten sich in ihren Ansprachen, dass auch die Sonne pünktlich hinter den Wolken hervorkam.

Fast alle Vereine und Organisationen aus dem Quartier waren mit einem Stand dabei.

Zu den Angeboten gehörten ein Glücksrads, Entenrennen, Eierlaufen, Selbstgenähtes, Schmuck oder auch Rikschafahrten. Im AWO-Nachbarschaftsladen war eine Fotobox nebst komischen Requisiten aufgebaut. Bratwürste, Waffeln, Crêpes, Kuchen und Getränke fanden reißenden Absatz. Die Hüpfburg der Landessparkasse war im Dauerbetrieb, und die Kleinen konnten am Stand der Feuerwehr Meverode eine Spritzwand ins Visier nehmen oder sich ans Steuer eines Feuerwehrautos setzen.

Musikalisch wurde das Sommerfest vom Duo »Velophone«, der Band »InSence« und dem »Braunschweiger Akkordeon-Orchester« begleitet.

Ein besonderes Highlight waren die Turnübungen der jungen Frauen vom »PSG zwischen Harz und Heide« auf einem Holzpferd. So viel Anmut wurde vom Publikum mit kräftigem Applaus honoriert.

Der Stadtbezirksrat sammelte derweil auf einer Pinnwand Ideen für eine Umgestaltung des Erfurtplatzes. Um 16 Uhr war der Waffelteig der Nachbarschaftshilfe aufgebraucht, und eine Stunde später war auch das Fest vorbei.

Die große Resonanz bewies, dass die Anwohner*innen zum Mitmachen bereit sind – zumindest, wenn das Angebot stimmt.



Die Feuerwehr im Blut

Die Freiwillige Feuerwehr Merverode sucht Nachwuchs.

Auch in diesem Jahr wird am 6. Dezember der Nikolaus an der Feuerwache Glogaustraße Halt machen. Für die Kinder ist es jedes Mal ein unvergesslicher Moment. Ohne die Freiwillige Feuerwehr wäre vieles im Stadtteil anders. Spätestens, wenn irgendwo am Himmel eine Rauchsäule erscheint, ist man froh, dass es sie gibt. Nebenbei organisiert sie den jährlichen Weihnachtsbaumweitwurf, bewässert an heißen Sommertagen Grünflächen und nimmt aktiv am Ortsgeschehen teil. Auch das Kooperationsprojekt »Feuerwehr macht Schule«, das zusammen mit der Grundschule Merverode ins Leben gerufen wurde, funktioniert nur, weil sich Mitglieder der Ortsfeuerwehr bereit erklärten, in ihrer Freizeit den Kindern die vielfältigen Bereiche der Brandbekämpfung zu vermitteln. »Als die Anfrage der Schule kam, dachte ich mir: Das werden wir auf gar keinen Fall schaffen«, gibt Ortsbrandmeister Tarik Baddouh zu. Inzwischen ging das Projekt ins zweite Halbjahr. Natürlich ist da immer der Gedanke, auf diesem Weg Nachwuchs zu finden, denn die meisten Mitglieder der Ortsfeuerwehr sind – wie Baddouh selbst – von Kindheit

an dabei: »Feuerwehr, das hat man gemacht, weil man es einfach toll fand. Bis ich zehn war, habe ich Fußball gespielt. Das fand ich total langweilig, weil es immer das Gleiche war. Die Feuerwehr war deutlich spannender. Diese Mischung aus Aktion und Technik war eine völlig neue Welt, die mich sofort fasziniert hat.« Tarik Baddouh ist der Feuerwehr treu geblieben. Andere hören in der Pubertät auf, wenn plötzlich neue Dinge eine Rolle spielen. »Der Knackpunkt kommt mit 16, wenn es von der Jugendfeuerwehr in den aktiven Feuerwehrdienst geht. Dann ist die Konkurrenz groß. In diesem Alter kann ich zum Judo, zum Fußball oder ins Fitnessstudio gehen; ich kann 10.000 Sachen machen«, weiß Jörn Lars Gerlach, der stellvertretende Ortsbrandmeister. Doch auch später bleibt die Fluktuation groß. Besonders, wenn das erste Kind kommt. Einige ziehen sich dann ganz ins Familienleben zurück. Dann wieder gibt es Phasen, in denen die Karriere wichtiger wird. Natürlich ziehen auch manche irgendwann in einen anderen Stadtteil oder in eine andere Stadt. Andererseits kommt es vor, dass Zugezo-



Jörn Lars Gerlach (links) und Tarik Baddouh haben schon mal einen Spind für neue Mitglieder freige-macht

gene zur Feuerwehr gehen, um im neuen Ort Anschluss zu finden, denn Feuerwehr ist nicht nur Brandbekämpfung, sondern auch soziales Miteinander. Man kennt sich, unternimmt etwas zusammen und knüpft auf diesem Wege Freundschaften. Diese ständige Fluktuation ist zwar normal, bedeutet aber, dass die Freiwillige Feuerwehr um jedes neue (Förder-)Mitglied kämpfen muss. Jörn Lars Gerlach: »Es ist keine Pflicht, hierherzukommen. Es ist halt freiwillig, es sollte natürlich schon so sein, dass man im Hinterkopf ein bisschen diese Berufung hat, dass man auch irgendwie helfen möchte, wenn es möglich ist. Aber jeder so, wie er kann und wie er will.« Fest steht: Ohne die Ortsfeuerwehr Merverode geht es nicht. Im letzten Jahr wurden rund 140 Einsätze gefahren. Das heißt nicht, dass es 140-mal im Ort gebrannt hat. Oft war es ein kleiner Verkehrsunfall, eine Ölspur, dann wieder qualmte es aus einem Abfallbehälter. Ganz oft waren es irrtümlich ausgelöste Heimrauchmelder. Fest steht ebenfalls: Bei Tarik Baddouh und Jörn Lars Gerlach liegt die Feuerwehr im Blut. »Schon mein Vater war in der Dorffeu-erwehr«, erzählt Gerlach. »In jeder Feuer-wehr gibt es Familien, die solche Traditionen über Generationen fortführen. Eigentlich ein spannendes Thema.«

»Das Ganze lebt ja vom Pinselstrich«

Was Manfred Garske mit der Berliner Mauer verbindet.



Auch nach 34 Jahren hat Mauermaler Manfred Garske nichts von seinem Können eingebüßt.

»Ich wurde heute schon mehrfach fotografiert«, sagt Manfred Garske, der gerade dabei ist, den Mauterteilen am Sachsen-damm eine dringend benötigte farbliche Auffrischung zu verpassen. Einige Jugendliche, die vom Unterricht kommen, schauen interessiert zu. Am Ort des Geschehens sind eine Leiter nebst vieler Pinsel und Farbtöpfe aufgebaut. Garskes stets griffbereite Meer-schaumpfeife sorgt für die nötige Entspan-nung. Eigentlich sollten die Wandbilder des Mahnmals nur restauriert werden, doch Wind und Wetter hatten ihnen im Laufe der vergangenen Jahrzehnte derart zugesetzt, dass einige Figuren kaum erkennbar waren. Entstanden sind die Bilder 1991 im Auf-trag des Braunschweiger Urgesteins Er-hard Miltz, der die Mauerteile sowie einen »Trabbi«, der ebenfalls von Manfred Gars-ke bemalt wurde, vor seiner Aral-Tankstelle

an der Hamburger Straße aufgebaut hatte. »Dem Miltz hat sofort gefallen, was er von meinen Sachen gesehen hatte«, erzählt der gelernte Schaufenstergestalter. »Er hatte schon mehrere andere Angebote eingeholt. Es sollte die Geschichte des Mauerfalls auf-gezeigt werden, mit all dem Frust, den Lern-prozessen und allen anderen Dingen, die nach der Wiedervereinigung stattfanden. Damals haben die Mauerteile noch flach auf dem Boden gelegen, was wesentlich einfacher für mich war. Danach wurden sie eingeweiht – ganz offiziell mit Prominenz und allem Drumherum.« Zwei Jahre später schaffte Miltz die Mau-erteile auf eigene Kosten in den Heidberg, wo sie auf dem Gelände der Raabeschule aufgestellt wurden. Der Tankstellenpächter wollte den Schülern damit zu einem Stück deutscher Geschichte zum Anfassen ver-helfen. »Schon damals mussten die Teile

ein wenig ausgebessert werden. Also ha-ben wir sie zum zweiten Mal eingeweiht. Wieder mit viel Prominenz.« Nach dem Tod von Erhard Miltz, im Jahre 2005, verschwand das Stück Berliner Mau-er spurlos. Ohne ihre historische Bedeu-tung zu erahnen, nutzte Bauhof-Betreiber Michael Köhler die drei Mauersegmente als Trennwände seines Sandkieslagers in Kralenriede. 2010 wurden sie jedoch wiederentdeckt und an ihrem heutigen Standort aufgestellt. »Vorher habe ich die Bilder in Ordnung ge-bracht. Dann haben wir sie zum dritten Mal eingeweiht.« In diesem Jahr wurde Manfred Garske be-auftragt, sein Werk abermals auszubessern. Stattdessen entschied sich der mittlerweile 86-Jährige dazu, die Bilder komplett neu zu malen. Die Mappe mit den alten Vorzeich-nungen hatte er zum Glück behalten. »Normalerweise hätte ich das heute nicht mehr gemacht, aber ich bin es Erhard Miltz schuldig. Er war ein ganz wunderbarer Mensch, mit dem ich mich sofort gut ver-standen habe«, erinnert sich der Cremlinger.



»Das Ganze lebt ja vom Pinselstrich. Von der Art, vom Stil her. Es muss natürlich alles wieder genauso aussehen wie vorher. Ein anderer Maler würde sicher viel verändern. Aber es ist eine mühsame Sache.« Und schon wendet sich Manfred Garske wieder der bunten Bilderwelt der Mauerteile zu, die ihn seit nunmehr 34 Jahren begleitet.

125 Jahre
fleischerei seit 1898
NEUBAUERS

Saisonale Partyservice-Highlights



Unser Küchenchef kreiert für Sie ein monatlich wechselndes Partyservice-Highlight. Zum Vorzugspreis erhalten Sie für 10 Personen (oder mehr) jeweils ein schmackhaftes Fleischgericht mit Beilagen und ein leckeres Dessert.

Unseren Hit des Monats finden Sie unter www.fleischerei-neubauer.de

Abb. Party-Hit
Dezember 2025

Genießen Sie nur das Beste

**WIR HABEN
ALLES
AUSSER
SPORTWAGEN**

**Der Stadtkiosk im Heidberg.
Freundlich. Fair. Umfangreich.**

Postagentur, Postbank, DHL Service, Toto/Lotto, Zeitungen, Schreibwaren/Schulbedarf, Fahrkarten BSVG, Backwaren, Kaffee, Zigaretten/Tabakwaren, Eis, Kaltgetränke, Snacks, wechselnde Wochenangebote.

– **HEIDBERG BÜDCHE** –
Stettinstr. 3a, 38124 Braunschweig



»Am Sonntag ist hier tote Hose!«

Ein Quartiersspaziergang rund um den Erfurtplatz

Im Idealfall sollte jede Person von zu Hause, der Schule oder vom Arbeitsplatz aus mindestens drei Bäume sehen, in einem Viertel leben, das mindestens 30 Prozent Baumkronenbedeckung aufweist, und höchstens 300 Meter von der nächsten öffentlichen Grünfläche entfernt sein, besagt die 3-30-300-Regel für eine klimafreundliche Stadt.

Doch wie sieht es im Heidberg aus? Was kann

zer vom Forschungsprojekt OpenCultures und Alena Timofeev von Heidberg Aktiv luden am 15. September, dem Tag der Demokratie und der Woche der Klimaanpassung, zu einem kleinen Rundgang um den Erfurtplatz ein. Zwei Gruppen machten sich auf, um den Heidberg zu erkunden. Kritik und Anregungen ließen da nicht lange auf sich warten.

»Hier fehlt vor allem ein Café, das am Sonn-



Unterwegs im Quartier

man im Quartier gegen den zunehmenden Hitzestress tun? Besonders der Erfurtplatz wird im Sommer schnell zum Glutofen. Wie sehen das die Menschen in der unmittelbaren Nachbarschaft? Saskia Bothe und Birgit Klöt-

tag geöffnet ist. Stattdessen haben wir drei Bäckereien! »Dazu machen immer mehr Geschäfte zu.« »Wer Schreibwaren kaufen will, muss jetzt nach Merverode fahren«, hört man nach nur wenigen Schritten.

FRISEUR SCHICKE



**Ihr Friseur
im Heidberg
Thüringenplatz 2**

**Wir sind für da
Dienstag bis Freitag
von 9:00 - 18:00Uhr
Samstag
von 8:00 - 13:00 Uhr**

Tel.:BS 64628



Kurioses hinter dem Sportbad: eine Parkbank mit Blick auf einige Müllcontainer.

Am Jenastieg gibt es zwar drei Bäume, doch ausgerechnet an einem Platz, der sowieso Schatten bietet, während Menschen, die auf den Bänken rund um die Bücherzelle verweilen, schutzlos der Sonne ausgesetzt sind.

Sitzbänke gibt es im Quartier inzwischen mehr, doch die Logik, die hinter den Standorten dieser Bänke steckt, entzieht sich oft dem gesunden Menschenverstand. Auf der Grünfläche hinterm Heidbergbad, kurz vorm Sachsendamm, wurde zwar eine Bank aufgestellt – doch ausgerechnet mit Blick auf die Müllcontainer der Anlage. Bezirksratsmitglied Rainer Nagel, der ebenfalls mit uns unterwegs ist, kann da nur resigniert den Kopf schütteln. Doch trotz aller Kritik hört man vor allem Positives: »Wenn man die Leute, die hier wohnen, so reden hört, merkt man – alle mögen den Heidberg«, meint eine ältere Dame. Zurück im AWO-Nachbarschaftsladen wird heiß diskutiert. Besonders am Erfurtplatz muss etwas geschehen, hier sind sich alle einig. Nur was? Parkplätze sind in der Vergangenheit stets wichtiger gewesen als ästhetische Erwägungen. Sämtliche Versuche, etwas zu verändern, wurden im Bezirksrat abgeblockt. Selbst mobile Blumenkübel, wie es sie in der Innenstadt gibt, konnten nicht realisiert werden. Gerade ein Trinkwasserbrunnen wäre eine ideale Bereicherung, besonders im Hinblick auf die kommenden Klimaveränderungen, schlägt eine Teilnehmerin vor. Allgemeine Zustimmung. Saskia Bothe und Birgit Klötzer nehmen alle Anregungen geduldig auf. Die Ergebnisse des Tages werden für zukünftiges lokales Klimaengagement analysiert und eingesetzt.

Es ist also klimatechnisch nicht alles perfekt im Heidberg. Immerhin: Der Grünflächenanteil in Braunschweig ist zwar nicht ideal, doch zumindest um elf Prozent höher als in Hannover.

»So lange die Knochen mitmachen«

Die Ü50-Mannschaft des SV Merverode-Heidberg auf Erfolgskurs

60 ist das neue 40 hört man seit Jahren, denn noch nie war die Generation ab 50 so aktiv wie heute. Das macht sich auch beim Fußball bemerkbar, wo man schon ab 32 zu den »Alten Herren« gehört. Anders als früher hat man heute allerdings nicht das Gefühl, zum alten Eisen zu gehören, nur

Zwei Spieler unter 50 sind im Team erlaubt. Nach oben ist die Altersgrenze allerdings offen. Entscheidend ist hier die eigene Fitness – doch die Altsenioren spielen mit sieben Spielern auf einem Kleinfeld. Die Lauferei hält sich also in Grenzen. Beim SV Merverode-Heidberg gibt es Fuß-

genug 50-Jährige habe, kann ich keinen 63-Jährigen aufstellen. Ich setze erst mal Leute ein, die wirklich zu unserer Truppe gehören. Viele haben Verständnis dafür. Daher haben wir die Ü60 aufgemacht.«

Während an Altsenioren offenbar kein Mangel besteht, sind Schiedsrichter rar.

»Ich glaube, in ganz Braunschweig gibt es nur drei Vereine, die keine Schiedsrichter suchen«, sagt Matthias Magull, der 1. Vorsitzende des SV Merverode-Heidberg. Der anhaltende Erfolg des Vereins liegt aus seiner Sicht am Teamwork: »Unsere Mannschaften arbeiten eng zusammen, auch unsere Ü50-Spieler. Wir helfen uns da immer schön gegenseitig. Es ist schon eine sehr gute Gemeinschaft.«

Kein Wunder, dass die Altsenioren es nicht eilig haben, in den fußballerischen Ruhestand zu gehen. Auch Ralf Vergien



So sehen Meister aus: Das letzte Mal führten die Ü-50 Kicker des SV Merverode-Heidberg 2018 die Kreisliga an.

weil der eigene Renteneintritt immer näher rückt. Das meint auch der SV Merverode-Heidberg, der fußballbegeisterten »Best Agern« eine Heimat bietet – und das mit Erfolg, denn die Altsenioren der Ü50 konnten in der Saison 24/25 den ersten Platz in der Kreisliga belegen.

Bereits 2018 haben die Merveroder die Meisterschaft für sich entscheiden können. Für Ralf Vergien, den langjährigen Betreuer des Teams, ist es eine schöne Bestätigung. Der im Heidberg aufgewachsene Braunschweiger steht seit dem siebten Lebensjahr auf dem Platz. Lange spielte er beim SV Olympia 92, bis er 2017 zum SV Merverode-Heidberg wechselte. Die Behauptung, dass man Fußball im Alter etwas gelassener betrachtet, weist er empört zurück. »Der Ehrgeiz ist immer noch da. Wenn ich aufs Feld gehe, will ich auch gewinnen«, erklärt Vergien energisch. »Gerade im letzten Jahr haben wir alles eingesetzt, was wir hatten – also auch Ü60-Spieler.«

baller aus dem gesamten Stadtgebiet und darüber hinaus. Spieler aus dem eigenen Stadtteil sind längst in der Minderheit. Vergien: »Unser Vorteil ist die Fitness unserer Leute. Wir haben auch viele Spieler hier, die früher wesentlich höher gespielt haben, denn bei den Altsenioren der Kreisliga sind

viele Kicker dabei, die früher in der Landesliga oder höher gespielt haben.« Solche Fußballbegeisterten wollen selbst nach über 50 Jahren den Ball nicht abgeben. Für sie hat der Verein im letzten Jahr eine Ü60-Mannschaft ins Leben gerufen. »Ganz einfach, weil die Leute alle älter werden«, meint Ralf Vergien. »Wenn ich

denkt mit 62 noch lange nicht ans Aufhören. »So lange die Knochen mitmachen... Ansonsten könnte ich es mit Gehfußball versuchen. Das gibt es nämlich auch in Braunschweig. Ich allerdings könnte das nicht. Wenn ich aufs Feld gehe, fange ich automatisch an zu laufen.«

Seniorenservice Weinelt

Hilfe im Alltag für Senioren – zuverlässig & herzlich

- ✓ Unterstützung im Haushalt
- ✓ Begleitung zu Arztterminen & Einkäufen
- ✓ Treppenhausreinigung

☑ Abrechnung direkt mit Ihrer Pflegekasse
(bei vorhandenem Pflegegrad)

☎ 0531 310 76 41

🕒 Mo & Mi: 10–13 Uhr

Termine

Bezirksratsitzung Heidberg

die Einwohner*innen-Fragestunde findet am Anfang der Sitzung statt. 21. November, 19.00 Uhr, Schützenhaus Leiferde

Sprechstunde des Stadtbezirksrates Braunschweig-Süd im Nachbarschaftsladen am 1. Dienstag des Monats, von 15.30 bis 16.30 Uhr

Schadstoffmobil Schadstoffe/Elektro **Heidberg: Haltestelle Thüringenplatz (Ecke Gerastraße)**
5. + 26. November, 13.00 bis 14.00 Uhr, 17. Dezember, 13.00 bis 14.00 Uhr
Melverode: Glogastraße (an den Wertstoffcontainern)
21. Oktober, 14.00 bis 15.00 Uhr, 11. November, 13.00 bis 14.00 Uhr, 30. Dezember, 13.00 bis 14.00 Uhr

Trainingszeiten der Sportgemeinschaft Blau Gold
Montag, 18.00 bis 19.00 Uhr (gemischt), **Gymnastikraum Raabeschule**.
Montag, 20.00 bis 21.00 Uhr (Damen), **Turnhalle IGS**.
Dienstag, 18.00 bis 19.00 Uhr (gemischt), **Gymnastikraum IGS**.
Ansprechpartnerin: Beate Willke, Tel.: 05331-90 56 82

Tischtennisgruppe Melverode Montag und Donnerstag ab 15.30 Uhr, für Jung und Alt, (kein Verein), Info-Tel: 0531 / 63726, Görlitzstr. 17, in den Räumen der Dietrich-Bonhoeffer-Gemeinde

Boule-Treff jeden Mittwoch, 16.30 Uhr, Bouleplatz am Bruchanger (Kolbergstraße)

Freizeit- und Seniorenkreis Melverode
Gemütl. Beisammensein und Spielen unter der Leitung von Bodo Hagen. Alte Schule, Bolkenhainstr. 1

Abbau des Maibaums mit Bratwurst und Getränken 25. Oktober, ab 15.00 Uhr, Festplatz Melverode, Glogastraße

Begegnungscafé 26. Oktober, ab 15.00 Uhr, Flüchtlingsunterkunft, Glogastraße 10

Mitgliederversammlung der Nachbarschaftshilfe 29. Oktober, 15.00 Uhr, Alte Schule Melverode, Bolkenhainstr. 1

Herbstfest Melverode mit Musik vom

Spielmanszug der Feuerwehr SZ-Heerte. **9. November, 17.00 Uhr:** Lichterandacht, in der Dietrich-Bonhoeffer-Kirche, **17.30 Uhr:** Laternenumzug zum Abenteuerspielplatz Melverode, **18.00 Uhr:** Herbstfeuer auf dem Abenteuerspielplatz Melverode, Dietrich-Bonhoeffer-Kirche, Görlitzstraße 17

Arbeitskreis Heidberg 13. Nov., 15.00 Uhr, St. Thomas-Gemeinde, Bautzenstraße 26

Weihnachtsmarkt in Melverode 28. November, 15.30 bis 20.00 Uhr, Andacht in der Dietrich-Bonhoeffer-Kirche und anschließende Eröffnung des Weihnachtsmarktes (um 16.00 Uhr).
Gemeindehaus Melverode, Görlitzstraße 17

Nikolausbesuch bei der Freiwilligen Feuerwehr Melverode, mit Glühwein, Bratwurst und Stockbrot
6. Dezember, ab 18.00 Uhr, Feuerwehrhaus Melverode, Glogastraße 11

Weihnachtskonzert mit dem Gospelchor Braunschweig, 14. Dezember, 18.00 Uhr (Einlass: 17.30 Uhr), St. Thomas-Gemeinde, Bautzenstr. 26

Weihnachtsbaumweitwurf 10. Januar, 12.00 Uhr, Feuerwehrhaus Melverode, Glogastraße 11

Veranstaltungen der Caritas im Heidberg, im Gebäude der Caritas, Gerastraße 1
Gehirnjogging jeden Mo., ab 14.00 Uhr
Seniorenkreis jeden Mi., ab 14.00 Uhr
Waffel-Tag jeden Do., ab 14.00 Uhr
Bingo jeden Fr., ab 14.00 Uhr

Veranstaltungen der Ev.-luth. Kirchen-Gemeinde Dietrich Bonhoeffer zu Melverode: Gemeindehaus, Görlitzstr. 17

Kreativkreis 1. und 3. Montag im Monat, ab 18.00 Uhr

Kammermusikkreis 14-tägig, nach Absprache, 10.45 Uhr

Männerkreis monatlich, jeden 2. Montag, 19.30 bis 21.30 Uhr

Blockflötenensemble wöchentlich, jeden Dienstag, 18.45 Uhr bis 19.45 Uhr

Dietrich-Bonhoeffer-Chor wöchentlich, jeden Dienstag, 20.00 bis 21.30 Uhr

Töpferkreis wöchentlich, jeden Mittwoch, 19.00 bis 21.00 Uhr

Töpferkreis II wöchentlich, jeden Mittwoch 10.00 bis 12.00 Uhr

Patchwork jeden 3. oder auch 5. Mittwoch im Monat, 19.00 bis 21.30 Uhr

Seniorenkreis Melverode wöchentlich, mittwochs von 15.00 bis 17.00 Uhr

Playback-Theater jeden 1. und 3. Montag im Monat, 19.30 Uhr

Familiencafé jeden 2. Donnerstag im Monat, 15.00 bis 17.00 Uhr

Babytreff jeden Freitag, 9.30 bis 11.00 Uhr

Erzählcafé jeden 3. Donnerstag im Monat, 16.00 bis 17.30 Uhr

Offenes Singen jeden 4. Donnerstag im Monat, 15.00 bis 16.30 Uhr

Vater-Kind-Gruppe nach Absprache monatlich Samstag, 10.00 bis 12.00 Uhr

Posaunenchor nach Absprache, freitags, 19.00 bis 21.30 Uhr

Veranstaltungen der Paul-Gerhardt-Gemeinde im Heidberg: Dresdenstr. 8

Bibelkreis (Buch Jesaja) mittwochs, 18.00 Uhr

Bibelkreis (Apostelgeschichte) jeden 2. Donnerstag im Monat, 15.00 Uhr

Seniorenkreis jeden 4. Donnerstag im Monat, 15.00 Uhr

Frauentreff monatlich nach Absprache

Männertreff vierteljährlich nach Absprache

Posaunenchor dienstags, 19.00 Uhr

Sängerchor dienstags, 20.15 Uhr

Taufunterricht wird auf Wunsch angeboten (auch mit persischer Übersetzung)

Kontakt bei Interesse 0531 – 6 41 65 (Pastor M. Wenz)

Gottesdienste und weitere Veranstaltungen siehe Homepage: www.selkbs.de

Veranstaltungen der Stephanus-Gemeinde im Heidberg: Halberstadtstr. 9

Suppenküche am 3. und 4. Sonntag im Monat, 13.00 Uhr

Zwergentreff jeden Mittwoch, 9.00 Uhr

Bibelstunde jeden Mittwoch (14-tägig), 18.00 Uhr

Gebetstreff letzter Dienstag im Monat, 19.30 Uhr

Frauengesprächskreis jeden 1. Donnerstag im Monat, 15.00 Uhr

Senioren laden ein jeden 3. Donnerstag im Monat, 15.00 Uhr

Gemeinsam Leben jeden 4. Donnerstag im Monat, 18.00 Uhr

Rabenhorst für Kinder ab 5 Jahren, 14-tägig, Donnerstag, 16.00 Uhr

Jungschar jeden Freitag, 16.30 Uhr

Gospelchor Braunschweig
Leitung: Eggo Fuhrmann, nach Absprache.
www.gospelchor-braunschweig.de

Stephanus Kinder- und Familienzentrum:

Frühe Hilfen vor Ort jeden zweiten Mittwoch im Monat, 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr, (nicht in den Schulferien). Angebote für Schwangere und Familien mit Kleinkindern. Gemeinsame Sprechstunden mit einer Hebamme und einer Sozialarbeiterin. Anmeldung nicht erforderlich!

Zwergentreff Angebot für Familien. Diens-tags, von 9.00 bis 10.30 Uhr (nicht in den Schulferien). Mit anderen Eltern und Kindern schöne Momente voller Spiel, Spaß und Gesang erleben. Bei einer Tasse Kaffee oder Tee kann ein Austausch mit anderen Eltern stattfinden. Anmeldung nicht erforderlich!

Rucksack-Projekt jeden Dienstag, 8.45 Uhr bis 10.45 Uhr (nicht in den Schulferien), wöchentliche Elternrunde. Gemeinsam mit einer Elternbegleiterin werden Spiele, Übungen und Materialien aus dem Rucksack-Projekt vorgestellt, um Kinder zu Hause spielerisch in ihrer Erstsprache zu unterstützen. Anmeldung nicht erforderlich!

Erziehungsberatung vor Ort
Angebot für Familien 27. Oktober, 9.00 bis 10.30 Uhr und 1. Dezember, 15.30 bis 17.00 Uhr. Bei allen Fragen rund ums Kind und der Familie, steht Dipl.-Psychologin und Systemische Familientherapeutin Nadine Däubler als Ansprechpartnerin zur Verfügung. Erziehungsberatung von der Erziehungsberatungsstelle Jasperallee. Anmeldung erforderlich!

Rabenhorst Angebot für Kinder ab 5 Jahren. 30. Oktober, 13. + 27. November, 16.00 bis 17.30 Uhr. Wer Abenteuer und die Natur liebt, sollte hier vorbeikommen. Gemeinsam werden Lagerfeuer errichtet, es wird gebastelt, gewerkelt und es werden Herausforderungen bewältigt. Weitere Infos über rabenhorst@stephanus-online.de. Anmeldung nicht erforderlich!

Kinderchorprojekt
Angebot für Kinder von 5 bis 12 Jahren. 24. bis 26. Oktober. Alle Kinder sind herzlich eingeladen die Welt und unsere Räume mit Musik zu erfüllen, neue und altbekannte Lieder zu singen, sich an Instrumenten auszuprobieren, sich zu bewegen und vieles mehr. Anmeldung erforderlich über kindersingen@stephanus-online.de

Laternenfest
Angebot für den Stadtteil. Ein Abend für Kinder, Eltern und Freunde mit Laternen. 7. November, ab 17.00 Uhr. Im geschmückten Innenhof starten wir zum Rundgang im Stadtteil. Anschließend lassen wir das Fest im Innenhof mit Suppe, Waffeln, Kinderpunsch und Gebäck ausklingen. Fackeln sind leider nicht erlaubt. Anmeldung nicht erforderlich!

Sternenzauber
Ein Angebot für Familien. 28. November, von 14.00 bis 16.00 Uhr. Gemeinsam basteln, malen und Geschichten unterm Sternenhimmel hören. Sei dabei und lass uns die Sterne zum Leuchten bringen! Anmeldung nicht erforderlich!

Veranstaltungen des Seniorenkreises Heidberg: Jeden ersten Freitag im Monat von 9.00 Uhr bis 10.30 Uhr, im AWO-Nachbarschaftsladen, Erfurtplatz 3, Heidberg und bei Cornelia Kindel unter (0531) 6 38 55, oder bei Karin Buchheister unter (0531) 866 95 86. Gäste sind herzlich Willkommen!

Tanzgruppe 28. Oktober, 4. + 18. November, 2. Dezember, 15.30 bis 16.30 Uhr, im großen Saal des Sportbads Heidberg

Spielenachmittag 5 + 19. November, 3. Dezember, 14.30 bis 17.00 Uhr, im großen Saal des Sportbads Heidberg

Walking-Gruppe jeden Dienstag, 10.00 Uhr, Treffpunkt: Bäckerei Ziebart, Anmeldungen und Infos bei Inge Handel, Tel: 0531 – 60 35 17

Spazier-Gruppe jeden Donnerstag, 15.00 Uhr, Treffpunkt: Gegenüber Drogerie Rossmann, Anmeldungen und Infos unter: Inge Handel, Telefon: 0531-60 35 17

Filmvorführung von den Veranstaltungen des Seniorenkreises Heidberg in 2025
12. November, 15.00 Uhr, im großen Saal des Sportbads Heidberg

Weihnachtsfeier im Giesmaroder Thurm
9. Dezember, 12.00 Uhr, Feier mit Festmenü und Livemusik, Kosten: 45 Euro pro Person, Berliner Straße 105

Programme liegen im Nachbarschaftsladen und der Heidberg Apotheke aus!

Veranstaltungen der St. Thomas-Gemeinde im Heidberg
Gruppen der St.-Thomas-Gemeinde im Heidberg, Bautzenstr. 26/Ecke Dresdenstr.

Frauenfrühstück, samstags, 9.30 bis 12.00 Uhr (drei- bis viermal im Jahr) siehe Aushänge, Frau Springer, (Tel. 682132)

Glaubensgesprächskreis jeden 1. Donnerstag im Monat, 19.30 bis 21.00 Uhr, theologisches Vorwissen ist nicht erforderlich. Dr. Christoph Axmann (Tel. 0531 – 878 949 70)

Männerkreis am letzten Mittwoch im Monat, 10.00 Uhr, Termine bei Herrn Franz (Tel. 63181)

Vormittagskreis der Begegnung 1. und 3. Mittwoch des Monats, 10.00 - 11.45 Uhr, Detlef Gottwald, Tel. 69 10 55

Gastgruppen St.-Thomas-Gemeinde:
Chor Collegium vocale Leiterin: Ingeborg Herrmann, dienstags von 19.00 - 21.00 Uhr, im Gemeindesaal der Thomaskirche

Qi-Gong mittwochs, 17.00 Uhr, Leitung: Frau Braune

Termine

Pilates jeden Freitag um 9.00 Uhr, Leitung: Frau Hillner

A-cappella-Chor »Schöne Töne«
Alle 14 Tage donnerstags, 18.30 Uhr, Leiterin: Anja Trude

Telefonnummern der Gruppenleiter*innen erhalten Sie über das Gemeindebüro (Tel. 0531 – 69 10 55)

Gruppen und Veranstaltungen Kath. Pfarrgemeinde St. Bernward, Stettinstr. 2a

Gesprächskreis für Frauen
alle 14 Tage mittwochs, 9.30 Uhr

Seniorenkreis 1. und 3. Donnerstag im Monat, 15.00 Uhr

Gruppen und Veranstaltungen des Projekts »Heidberg AKTIV«
Kontakt: 0531-86 67 00 53 oder heidberg-aktiv@awo-bs.de

Spiele-Nachmittag* jeden 3. Montag im Monat, 15.30 Uhr bis 18.00 Uhr, Termine: 17. November, 15. Dezember und 19. Januar, AWO-Pavillon, Stettinstr. 1, Leitung: Hanni Jedwab

Zumba Fitness* dienstags, 19 bis 20 Uhr, Gymnastikraum der Raabeschule, Stettinstr. 1
2 Probestunden gratis, Eigenanteil: 10er Karte 50,00 Euro, Leitung: Ann-Kathrin Klein und Mandy Landmann, Zumba-Instructor

Interkulturelle Frühstücksrunde*
Jeder 2. und 4. Mittwoch im Monat, 10.00 bis 12.00 Uhr, AWO-Nachbarschaftsladen Heidberg, Erfurtplatz 3, Leitung: Alena Timofeev

»Rat und Tat« – Sozialberatung im Stadtteil*. Termine nach Vereinbarung! AWO-Nachbarschaftsladen Heidberg, Erfurtplatz 3, Sprachen: Deutsch, Russisch, Leitung: Alena Timofeev

* Anmeldungen erforderlich! Infos gibt es unter 0531-86 67 00 53

Fehlt Ihr Termin?

Bitte schicken Sie aktuelle Themen und Veranstaltungshinweise an folgende Adresse: suedlicht-magazin@web.de



Mobilitas Care

Ambulanter Pflegedienst

Görlitzstraße 5

38124 Braunschweig

Tel. 0531-12 93 304

fachkundig · freundlich · zuverlässig

24-Std.-Rufbereitschaft: 0151-56 67 46 73

Heidberg Apotheke

Für Sie vor Ort - Ihre Apotheke am Erfurtplatz

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 8:30-18:30 Sa. 9:00 - 13:00

Erfurtplatz 1
38124 Braunschweig

Tel. 0531 62069
info@apotheke-heidberg.de



Aktuelle Termine und Angebote im AWO-Nachbarschaftsladen Heidelberg

Sozialberatung

in Deutsch und Russisch. Nur nach vorheriger Terminabsprache möglich!

»Offenes Wohnzimmer«

Informationen und Austausch mit Kaffee und Tee in einer gemütlichen Atmosphäre, dienstags 13.00 – 15.00 Uhr
donnerstags 15.00 – 17.00 Uhr
freitags 10.00 – 12.00 Uhr

Handarbeitsgruppe in geselliger Runde

montags 15.00 – 17.00 Uhr
Materialien für den eigenen Gebrauch sollten mitgebracht werden.

Interkulturelle Frühstücksrunde*

Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat, 10.00 – 12.00 Uhr

Kino im Nachbarschaftsladen

dienstags, ab 16.00 Uhr,
Termine: 21. Oktober und 18. November

Bingo* jeden 2. Freitag im Monat, 14.30 bis 16.30 Uhr.

Termine: 14. November und 12. Dezember

Trauercafé jeden 2. Dienstag im Monat, 16.00 – 18.00 Uhr

Termine: 11. November und 9. Dezember

Trauergruppe für Männer u. Frauen

Montag, alle 14 Tage, 17.30 – 19.00 Uhr,
Termine: 27. Oktober, 10. November, 24. November und 8. Dezember

Jobcenter vor Ort (ohne Anmeldung!)

Jeden 3. Donnerstag im Monat, 10.00 – 12.00 Uhr

Bürgersprechstunde des Stadtbezirksrates Braunschweig-Süd

jeden 1. Dienstag im Monat 15.30 – 16.30 Uhr

Projekt Digitalisierung

Schulungen für Handy- und Tablet-nutzung für Senior*innen: Termine nach Vereinbarung! Information und Anmeldung: AWO Nachbarschaftsladen, Telefon: 0531-86 67 00 53 oder nachbarschaftsladen-heidelberg@awo-bs.de

Digitale Sprechstunde

Termine online buchen. Immer freitags, 12.15 Uhr – 13.15 Uhr, 14-tägig.
24. Oktober, 7. und 21. November, 5. und 19. Dezember.
Kurzfristige Terminänderungen möglich – bitte Aushänge beachten!
Informationen über: Freiwilligenagentur Jugend-Soziales-Sport e.V.
Sonnenstraße 13, 38100 Braunschweig
www.freiwillig-engagiert.de
info.bs@freiwillig-engagiert.de

Tablet-Ausleihe für Senior*innen

Termine nach Vereinbarung! Information und Anmeldung: AWO Nachbarschaftsladen, Telefon: 0531 – 86 67 00 53 oder nachbarschaftsladen-heidelberg@awo-bs.de

Selbsthilfegruppe »Suchtfrei leben« donnerstags, 19.00 – 20.00 Uhr

Selbsthilfegruppe Lipödem

am 3. Sonntag im Monat, 16.00 – 19.00 Uhr, Anmeldung unter Tel. 0163 9701736

Seniorenkreis Heidelberg

Info und Anmeldung: jeden 1. Freitag im Monat, 9.00 – 10.30 Uhr

Schuldnerberatung DRK

Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat, Termine: 9.00 – 11.00 Uhr

Haben Sie Interesse, sich nachbarschaftlich zu engagieren? Dann melden Sie sich bei uns!

Informationen und Anmeldungen:

AWO-Nachbarschaftsladen,
Erfurtplatz 3, 38124 Braunschweig
Telefon: 0531-86 67 00 53 oder
nachbarschaftsladen-heidelberg@awo-bs.de

Ansprechpartnerinnen:

Alena Timofeev, Justyna Zdanowicz und Hanni Jedwab

Unsere Öffnungszeiten:

Dienstag: 13.00 – 15.00 Uhr
Donnerstag: 15.00 – 17.00 Uhr
Freitag: 9.00 – 12.00 Uhr

*Anmeldung erforderlich



Lachyoga ist ihr Leben: Nadine Becker hat daher auch den »Lachclub Peine« ins Leben gerufen.

Für Nadine Becker ist Yoga mehr als nur ein Hobby. »Das Lachyoga hat mich beflügelt, es ist irgendwann, würde ich sagen, zu meiner Berufung geworden«, sagt sie. Nach einer schwierigen Lebensphase fand sie dadurch zu ihrer inneren Mitte zurück.

Heute bietet die Peinerin eine individuelle Mischung aus Lachyoga- und Yoga-Training an, unterstützt durch Progressive Muskelentspannung, Meditation und Fantasiereisen. Inzwischen hat sie ihre Tätigkeit auch auf den Heidelberg ausgeweitet. Jeden Freitag bietet sie im

Die innere Mitte finden

Geübte, Wiedereinsteiger und Anfänger.

AWO-Nachbarschaftsladen am Erfurtplatz zwei Yoga-Kurse an, die sich an Anfänger und Wiedereinsteiger richten.

Der Kurs für Geübte und Wiedereinsteiger findet von 18 bis 19 Uhr statt. Der Kurs für Anfänger und Wiedereinsteiger läuft anschließend, von 19.10 bis 19.55 Uhr. Beide Kurse dauern jeweils sieben Wochen und kosten je 59 Euro. Eine Schnupperstunde ist empfehlenswert.

Und wer sich im Lachyoga versuchen möchte: Der nächste Termin ist am 2. November, von 10.30 bis 12.30 Uhr (mit fester Anmeldung). Neben Yoga gehört auch Meditation zu Na-

dine Beckers Kompetenzen. Entsprechende Kurse gibt es am 25. Oktober und am 29. November von 14 bis 16.30 Uhr im AWO-Nachbarschaftsladen.

Die 43-Jährige freut sich bereits auf neue Gesichter. »Es macht mir so viel Freude zu sehen, dass Teilnehmer aus meinen Kursen mit einem Lächeln nach Hause gehen und sich wieder erholt, fröhlich und auch angekommen fühlen«, erklärt sie.

Wer mehr erfahren möchte, kann sich unter 0162 – 7 83 83 47 oder Yoga-entspannung@lachyoga-peine.de informieren.



Raum zum Leben

AWO-Wohn- und Pflegeheim Heidelberg

**Wir sind für Sie da:
einige Stunden oder
rund um die Uhr!**



Senioren & Pflege

Wohn- und Pflegeheim
Heidelberg

Senioren & Pflege

Solitäre Kurzzeitpflege
Heidelberg

Senioren & Pflege

Tagespflege
Heidelberg

Dresdenstraße 148 | 38124 Braunschweig | Telefon (0531) 2 64 61 - 0 | dresdenstrasse@awo-bs.de | www.awo-bs.de



DR. CHRISTOS PANTAZIS

BUNDESTAGSABGEORDNETER FÜR BRAUNSCHWEIG



MITTEILUNGEN
SCAN ME
AUS DEM BUNDESTAG

www.christos-pantazis.de



Grundsicherung im Alter und Wohngeld

In dieser Ausgabe startet unsere neue Reihe »Rat und Hilfe in besonderen Lebenslagen«.

Viele im Quartier wissen nicht, welche staatlichen Hilfsangebote ihnen eigentlich zur Verfügung stehen.

In den kommenden Ausgaben möchten wir verschiedene Unterstützungsangebote mit unterschiedlichen Schwerpunkten vorstellen.

Diesmal sind es »Grundsicherung im Alter« und »Wohngeld«.

Grundsicherung

Was ist Grundsicherung?

Die Grundsicherung hilft Menschen, die im Ruhestand nur wenig Geld haben. Wenn die Rente nicht ausreicht, um Miete, Essen und andere Dinge zu bezahlen, kann man Grundsicherung bekommen.

Wer bekommt Grundsicherung?

Menschen ab 65 Jahren oder mit voller Erwerbsminderung, deren Einkommen und Vermögen sehr niedrig ist, oder Menschen, die nicht genug Rente bekommen, um den Lebensunterhalt zu sichern.

Was wird bezahlt?

- Miete und Nebenkosten
- Geld für Essen, Kleidung, Strom
- Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung
- In besonderen Fällen: Hilfe für besondere Bedürfnisse (z. B. für die Brille oder einen Rollator)

Wo kann man sie beantragen?

Bei der Stadt Braunschweig in der Abteilung Soziale Sicherung, Behindertenhilfe, Rechtsangelegenheit. Dort muss man einen Antrag stellen und alle Einkommensnachweise mitbringen.

Zuständige Stelle:

Stelle Soziale Sicherung
Naumburgstraße 25, 38124 Braunschweig
soziale.hilfen@braunschweig.de
Tel: 0531 – 470 894 5
Fax: 0531 – 470 891 2

Postanschrift:

Stadt Braunschweig Fachbereich Soziales und Gesundheit
Postfach 33 09
38023 Braunschweig

Öffnungszeiten:

Montag 9.00 – 12.30 Uhr
Mittwoch 9.00 – 12.30 Uhr
Freitag 9.00 – 12.30 Uhr
und nach telefonischer Vereinbarung
telefonische Erreichbarkeit nur: Di. und Do. von 9.00 – 12.30 Uhr

Wohngeld

Was ist Wohngeld?

Wohngeld ist ein Zuschuss zur Miete. Es hilft Menschen, die nicht genug Geld haben, um die Miete allein zu zahlen – aber keine Grundsicherung bekommen.

Wer bekommt Wohngeld?

- Menschen mit kleinem Einkommen, aber keine Sozialhilfe.
- Rentner*innen, die ihre Miete selbst zahlen, aber wenig Rente haben.
- Auch für Eigentümer*innen, die in ihrer Wohnung wohnen (Lastzuschuss).

Wie viel bekommt man?

Das hängt von der Höhe der Miete, der Anzahl der Personen im Haushalt und der Höhe des Einkommens ab.

Wo kann man es beantragen?

Bei der Stadt Braunschweig, Abteilung Wohnen und Senioren. Man benötigt: Den Mietvertrag, Einkommensnachweise oder einen Rentenbescheid.

Zuständige Stelle:

Stelle Wohngeld
Naumburgstraße 25, 38124 Braunschweig
wohngeld@braunschweig.de
Tel: 0531 – 470 505 0 (Beratungstelefon Wohngeld)
Fax: 0531 – 470 507 0

Postanschrift:

Stadt Braunschweig Fachbereich Soziales und Gesundheit
Abteilung 50.1
Postfach 33 09
38023 Braunschweig

Öffnungszeiten:

Montag 9.00 – 12.30 Uhr
Mittwoch 9.00 – 12.30 Uhr
Freitag 9.00 – 12.30 Uhr
und nach telefonischer Vereinbarung

Kurzmeldungen

Herzenswünsche in der Weihnachtszeit erfüllen

Über 180 Wünsche konnten seit Beginn der Aktion »Herzenswünsche« in den letzten Jahren erfüllt werden. Nun geht sie in die sechste Runde, denn der Arbeitskreis Heidberg plant, sie in der Vorweihnachtszeit zu wiederholen. Auch in diesem Jahr sollen ganz persönliche »Herzenswünsche« von Senior*innen aus dem Quartier erfüllt werden. Und alle können mitmachen – ob Privatpersonen, Hausgemeinschaften, Institutionen, Vereine oder Unternehmen.

Die einzelnen Wunschzettel können ab dem 17. November im AWO-Nachbarschaftsladen am Erfurtplatz 3 abgeholt werden. Bis zum 15. Dezember werden die Geschenke dort gesammelt und anschließend an die Senior*innen übergeben. Nach Absprache können die Päckchen auch persönlich überreicht werden. Falls Sie jemandem einen Herzenswunsch erfüllen möchten oder eine Person kennen, die einen Herzenswunsch hat, melden Sie sich bitte unter 0531 – 86 67 00 53 im AWO-Nachbarschaftsladen. Lassen Sie uns gemeinsam den Menschen, die es am Nötigsten haben, zur Weihnachtszeit eine Freude machen!



Vom Sorgenkind zum Vorzeigeobjekt

Im August feierte das Betreute Wohnen im I-Punkt, dem einstmals höchsten Gebäude Braunschweigs, seinen 20. Geburtstag. Das 17-stöckige Hochhaus wurde 1969 errichtet und entwickelte sich im Laufe der Jahrzehnte immer mehr zum sozialen Brennpunkt. 2003 beschloss die BBG daher, die Notbremse zu ziehen. Das einstige Sorgenkind wurde nach einer kostspieligen Komplettanierung, die acht Millionen Euro verschlang, zu einem Vorzeigeobjekt für modernes Wohnen. In der Eingangshalle im Erdgeschoss nimmt ein Concierge Pakete an, informiert Bewohner*innen oder gießt bei vorübergehender Abwesenheit auch mal die Blumen.

In den ersten sieben Etagen wird von der Caritas »Betreutes Wohnen« angeboten. Ein diesbezüglicher Ansprechbereich befindet sich in der Lobby. Ab der achten Etage sind barrierefreie Wohnungen für Senior*innen und Familien angeordnet. An den Wohnungstüren sorgen Electronic-Keys für optimale Sicherheit. Eine vertikale Photovoltaikanlage an der Fassade sorgt für nachhaltige Energie. Der Gewinn durch den so erzeugten Strom wird der Bewohnerschaft des Hauses gutgeschrieben. Kein Wunder, dass Karin Stemmer von der BBG und Dr. Marcus Kröckel vom Caritasverband Braunschweig dieses Ereignis mit den Senior*innen des Betreuten Wohnens gebührend feiern wollten. Am 20. August lud man zu einer kleinen Grillparty auf der Grünfläche des I-Punkts ein. Neben Bratwurst und Salaten gab es viele interessante Gespräche und Anregungen.

Mobilitätsbefragung im Heidberg

Wie bewegen sich die Menschen im Stadtteil Heidberg? Dieser Frage gehen derzeit Masterstudierende der Ostfalia Hochschule im Fach Mobilitätsmanagement nach. Im Fokus steht dabei die Stettinstraße.

Am 24. Oktober werden die Studierenden gemeinsam mit ihrem Betreuer Prof. Dr.-Ing. Menzel vor Ort sein, um Anwohner*innen direkt zu ihrem Mobilitätsverhalten zu befragen. Ziel ist es, ein aktuelles Bild zu gewinnen: Welche Verkehrsmittel nutzen die Menschen im Alltag? Wo gibt es Verbesserungsbedarf für Wege, ÖPNV oder Radverkehr?

Neben der persönlichen Befragung besteht für Interessierte die Möglichkeit, sich im Laufe des Semesters an einer Online-Umfrage zu beteiligen. So können auch diejenigen ihre Erfahrungen einbringen, die am Vor-Ort-Termin verhindert sind. Die Ergebnisse der Untersuchung werden Anfang 2026 veröffentlicht und sollen wichtige Hinweise für eine zukunftsfähige Mobilitätsgestaltung im Stadtteil liefern.



Neu: Das Jobcenter vor Ort

Sie möchten Briefe besser verstehen? Sie haben Interesse an einer Weiterbildung? Sie brauchen Hilfe bei der Suche nach Arbeit? Das Jobcenter vor Ort kann hier weiterhelfen. Das neue Beratungsangebot des Jobcenters Braunschweig soll Ratsuchenden lange Wege ersparen und dabei helfen, in angenehmer Atmosphäre ins Gespräch zu kommen. Hier bekommt man unter anderem Unterstützung bei leistungsrechtlichen Fragen, Informationen rund um den Arbeitsmarkt und Weiterbildungen sowie Vermittlung von Coachings (beispielsweise Bewerbungscoaching). Jeden dritten Donnerstag im Monat, von 10.00 bis 12.00 Uhr kann man sich ab Oktober im AWO-Nachbarschaftsladen Heidberg, am Erfurtplatz 3 von Frau Truhlar beraten lassen. Die nächsten Termine finden am 20. November und 18. Dezember statt.

Kurzmeldungen

Karibische Klänge beim Sommerkonzert

Trotz des Magnifests, das zeitgleich in der Innenstadt tobte, fand auch das diesjährige Sommerkonzert des AWO-Nachbarschaftsladens & Heidelberg AKTIV am 6. September guten Zulauf. Passend zum warmen Sommernachmittag spielte die Band »Conjunto Picante« afrokubanische Musik, die besonders durch Wim Wenders Film »Buena Vista Social Club« um die Welt ging. Im Innenhof der St.-Thomas-Gemeinde zelebrierten Trompeter Olaf Sens und seine Musiker Klassiker wie »Oye como va«, »Besame Mucho« oder »Sway« (Quien sera). Gleich am Anfang gab es eine schlechte Nachricht: Sängerin Ana Iglesias konnte aus Krankheitsgründen leider nicht auftreten. Die gute Nachricht folgte jedoch sogleich. »Stattdessen«, meinte Olaf Sens augenzwinkernd, »könne ja das Publikum mitsingen«. Auch wenn die Sounds aus der Karibik nicht zu spontanen Tanzeinlagen animierten, sah man im Publikum den einen oder anderen Fuß, der begeistert im Takt wippte.



Überwältigende Resonanz

Aufregend war es! Würden sich Menschen angesprochen, ja eingeladen fühlen, zu dieser Veranstaltung zu kommen? »Wir waren überwältigt«, berichtet Torsten Wellendorf, von der Flüchtlingsinitiative »Mit uns in Merverode« über den Abend. Den »Tag der Demokratie« am 15. September wollte man unbedingt mit einer Veranstaltung im Gemeindehaus der Dietrich-Bonhoeffer-Kirche feiern. Der Zuspruch übertraf jedoch alle Erwartungen.

Musikalisch wurde der Abend vom Chor »Cantabile« bestritten, aber auch Kinder der Flüchtlingsunterkunft zeigten ihr Können am Klavier. Dazu gab es eine Tanzaufführung aus Georgien. Bevor sich die Anwesenden am vielfältigen Buffet stärkten und miteinander ins Gespräch kamen, wurde zusammen das Lied »Die Gedanken sind frei« gesungen, so wie es in der Flüchtlingsunterkunft nach jedem Begegnungscafé üblich ist. Durch das große Interesse bestärkt, können sich die Initiatoren vorstellen, auch im nächsten Jahr den »Tag der Demokratie« mit einer Veranstaltung zu feiern.

Mitgliederversammlung der Nachbarschaftshilfe

Ohne die Nachbarschaftshilfe Heidelberg/Melverode/Stöckheim/Leiferde e.V. würde vieles im Stadtteil nicht funktionieren. Am 29. Oktober um 15.00 Uhr findet die Mitgliederversammlung der Vermittlungs- und Beratungsstelle statt. Ort ist die Alte Schule, Bolkenhainstraße 1 in Merverode. Mitglieder und Interessierte sind herzlich willkommen.



Alle Jahre wieder

Kaum hat sich der Sommer verabschiedet, steht Weihnachten wieder vor der Tür. Die Planungen für den Melveroder Weihnachtsmarkt haben bereits begonnen und wie in den letzten Jahren wird er auf dem Gelände an der Dietrich-Bonhoeffer-Kirche stattfinden.

Alle Besucher*innen erwarten ein vielfältiges Angebot an kulinarischen Leckereien, heißen und kalten Getränken, Dekorativem für Haus und Garten, und auch der Büchertisch, die Tombola und das Kinderschminken werden nicht fehlen. Daher sollte man schon mal den 28. November in den Kalender eintragen. Wie jedes Jahr beginnt der Weihnachtsmarkt um 15.30 Uhr mit einem Gottesdienst.

Ecki's  **kleine Fahrrad-Welt**

WIR STEHEN IHNEN MIT RAD UND TAT ZUR SEITE

Oststraße 2c · 38122 Braunschweig-Broitzem · Telefon 0531/8667451 · www.fahrrad38.de

Kurzmeldungen

»Heidelberg – unser Stadtteil« ist da!

Ganz Aufmerksame konnten sie bereits auf dem diesjährigen Heidelberger Sommerfest entdecken: Die Broschüre »Heidelberg – unser Stadtteil«, die schon im letzten Frühjahr angekündigt wurde, ist endlich da. Allein von der Optik lässt sie nichts zu wünschen übrig. Die informative Übersicht richtet sich an alle Bewohner*innen des Quartiers, jung wie alt, und bündelt wichtige Kontaktdaten, Öffnungszeiten und Angebote aus dem gesamten Stadtteil.

Initiiert wurde sie von Petra Huntenburg und Simone Bischoff vom Stephanus Kinder- und Familienzentrum: »Wir haben uns sehr über die engagierte Mitarbeit an der Stadtteilbroschüre gefreut und sind dankbar für das Vertrauen und die Zusammenarbeit aller Beteiligten. Durch unser gemeinsames Engagement ist ein starkes Netzwerk entstanden, das das nachbarschaftliche Miteinander stärkt, verbindet und lebendig hält.« In der Broschüre findet man Institutionen und Vereine aus dem Heidelberg, mit kurzen Beschreibungen und den passenden Anlaufstellen, klare Kontaktadressen, Telefonnummern und Öffnungszeiten, damit Hilfe und Unterstützung immer erreichbar sind, sowie nützliche Hinweise zu lokalen Projekten, Bildungsangeboten, Freizeitmöglichkeiten und Treffpunkten. Finden kann man sie unter anderem im Stephanus Kinder- und Familienzentrum, dem AWO-Nachbarschaftsladen Heidelberg sowie den Kirchengemeinden. Die Kindergartengruppen und Schulen des Stadtteils wurden ebenfalls mit Exemplaren versorgt.



»Päckchen für Braunschweig«

Ende Oktober startet die Aktion »Päckchen für Braunschweig« in die nächste Runde. Wie im Vorjahr wollen Julia Swiatkowski und ihr Team über 3500 benachteiligte Kinder zu Weihnachten beschenken.

Wer mitmachen will: Alles, was man braucht, ist ein Schuhkarton, dessen Ober- und Unterteil separat mit Geschenkpapier beklebt ist. Der wird mit kleinen Geschenken im Wert von 15 bis 20 Euro gefüllt, angepasst an das Alter und Geschlecht eines Kindes. Dies können Brettspiele, Kuscheltiere, Puzzles, Puppen, Autos, Bücher, Schulsachen, Rätselhefte oder Federtaschen, Stifte und Malbücher sein.

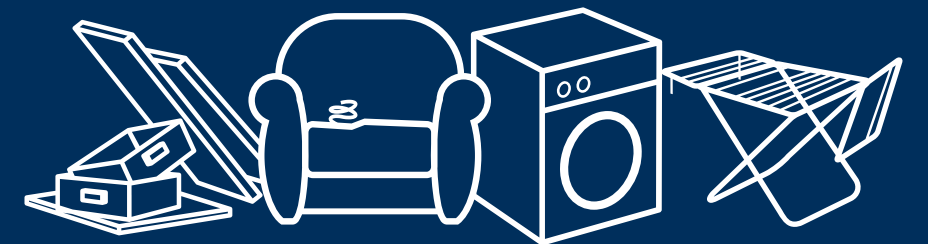
Die Annahmezeit für die Päckchen läuft vom 26. Oktober bis zum 7. Dezember. Zu den Annahmestellen im Heidelberg zählt unter anderem das Jugendzentrum KJZ, Gerastraße 18. Wer mehr wissen möchte, kann sich unter www.paechchen-bs.de sowie in den sozialen Medien informieren.



ALBA 
Wir sind die Zukunft.

Schluss mit Schleppen:
Sperrmüll-Plus

Wir zerlegen.
Wir tragen.
Wir entsorgen.



Anruf genügt!

Tel. 0531 88 62 0

alba-bs.de

Kurzmeldungen

»Hilfsmittel« für den Heidberg

Der diesjährige »Gesundheits- und Sicherheitstag« stand ganz unter dem Schwerpunktthema »Hilfsmittel«. Am 26. September, von 9 Uhr bis 12.30 Uhr, konnte man sich in der Kirchengemeinde St. Thomas ausgiebig zu diesem und anderen Themen informieren.

Es gab Vorträge über Hilfen, die das Leben in der eigenen Wohnung erleichtern sollen, von der DRK-Wohnberatung, oder Hilfsmittel zum guten Hören, wie beispielsweise Fernsehkopfhörer oder Hörsysteme für Telefone, von Hörgeräte Berger.

Mit dabei waren die Polizeiinspektion Braunschweig, Brillen-Wille, Hörgeräte Berger, die Nibelungen-Wohnbau-GmbH, der AWO-Nachbarschaftsladen Heidberg und viele mehr. Wie immer gab es leckere Suppe, die gegen eine kleine Spende serviert wurde. Untermalt wurde der Vormittag mit Klaviermusik von Annick Wilke.



Bike-Sharing im Quartier

Viele von uns würden viel öfter das Fahrrad aus dem Keller holen – wenn nur der platte Hinterreifen nicht wäre! Für sie hat die Nibelungen-Wohnbau-GmbH im Juni 2020 ein Fahrradverleihsystem ins Leben gerufen, das mit 108 Rädern gestartet ist. Die Resonanz bei der Bevölkerung war riesengroß. Seit Februar wird das Projekt von der Stadt Braunschweig gemeinsam mit nextbike unter dem Namen VELOLEO weitergeführt. Die Radanzahl wurde zunächst auf 350 erhöht. In den kommenden Monaten wird das Netz auf rund 800 City- und E-Bikes ausgebaut.

Auch im Heidberg gibt es seit diesem Sommer zwei Standorte: Am Sportbad Heidberg und am Jenastieg, nahe dem Restaurants »Vief flame« kann man sich nun spontan aufs Leihfahrrad schwingen, um einen kleinen Ausflug zu unternehmen. Alles bequem per Smartphone: Ein Blick in die nextbike-App zeigt, wo die nächste Radstation zu finden ist.

Weitere Infos findet man unter www.nextbike.de/veloleo/de

FUSSBALLTERMINE Oktober – November 2025



HSC LEU 06

Spiele im Heidberg, Salzdahlumer Straße 129 a:
Kinder + Jugendliche Eintritt frei

ERSTE HERREN

(Kreisliga Braunschweig)

02. Nov.	13:00 Uhr	gegen	FC Wenden 2
16. Nov.	13:00 Uhr	gegen	RSV Braunschweig

Auswärtsspiele:

26. Okt.	15:00 Uhr	bei	SV Olympia '92
09. Nov.	15:00 Uhr	bei	TV Mascherode
23. Nov.	10:00 Uhr	bei	Lehndorfer TSV II

SV MELVERODE-HEIDBERG

Spiele in Merverode, Glogaustraße 12:

ERSTE HERREN

(Kreisliga Braunschweig)

02. Nov.	13:15 Uhr	gegen	RSV Braunschweig
16. Nov.	13:15 Uhr	gegen	SV Kralenriede

Auswärtsspiele:

24. Okt.	19:00 Uhr	bei	TV Mascherode
09. Nov.	10:00 Uhr	bei	Lehndorfer TSV II
19. Nov.	19:00 Uhr	bei	VFR Weddel 1. Herren

ZWEITE HERREN

(1. Kreisklasse, Staffel 2)

02. Nov.	10:45 Uhr	gegen	SG Gartenstadt/Leiferde
16. Nov.	SPIELFREI!		

Auswärtsspiele:

26. Okt.	10:00 Uhr	bei	TV Mascherode 2
09. Nov.	11:00 Uhr	bei	Eintracht Braunschweig 3
23. Nov.	13:00 Uhr	bei	LFC Braunschweig



Jeweils aktuelle Infos
finden Sie unter:
www.fussball.de

ANDREAS GÜNTER BESTATTUNGEN

Zuhören,
verstehen und
angemessen reagieren

Hauptsitz

Trautenaustraße 16, Braunschweig

Groß Schwülper und Gifhorn

auch in BS-Melverode



Unser Andachtsraum in der Trautenaustraße



Unser Trauerkaffee in der Trautenaustraße

Tag & Nacht: 0531 - 88 69 24 00

www.guenter-bestattungen.de

Fordern sie unsere kostenlose Broschüre an!





*Das Glück
wohnt hier!*

Bleiben Sie unabhängig!

Unabhängig sein, sich trotzdem sicher und geborgen fühlen in einem lebendigen Wohnumfeld – das bietet Ihnen die Nibelungen. Wohnungen zu fairen Mieten und eine gute, persönliche Beratung. Also, nichts wie los!

Aktuelle Wohnungsangebote finden Sie unter:

www.nibelungen-wohnbau.de



Nibelungen
Wohnbau GmbH

Nibelungen-Wohnbau-GmbH
FreystraÙe 10 · 38106 Braunschweig
Tel. 05 31- 3 00 03 - 123
angebote@nibelungen-wohnbau.de