

# SÜDLICHT

[www.suedlicht-zeitung.de](http://www.suedlicht-zeitung.de)



STADTTEILZEITUNG FÜR HEIDBERG UND MELVERODE

AUSGABE JANUAR BIS MÄRZ 2026



**DJ BKy**

Heiße Grooves aus dem Heidberg

**TAXI**   
**66 66 66**  
Braunschweigs freundliche Taxen



**Tischgespräch**

Generationen im Dialog



# Zuhause seit 1926



**100 Jahre**  
Nibelungen  
Wohnbau

[www.nibelungen-wohnbau.de](http://www.nibelungen-wohnbau.de)



In der letzten Ausgabe starteten wir unsere neue Reihe »Mein Lieblingsort«. Fast jeder Mensch hat in der Nachbarschaft einen Lieblingsort, an dem man sich einfach wohlfühlt – sei es eine Bank im Heidbergpark oder ein Steg am Südsee.

Für den Neu-Heidberger Karl-Heinz Schmidt ist es ein Platz im Herzen des Stadtteils. Der ehemalige Helmstedter fühlt sich im Süden Braunschweigs pudelwohl. Hier erzählt er, wo er sich besonders gerne aufhält: »Im März letzten Jahres bin ich aus privaten Gründen nach Braunschweig-Heidberg gezogen. Am Jenastieg habe ich eine kleine,

**Anzeigenschluss für die nächste Ausgabe ist der 25. März 2026.**

**Erscheinungsdatum:**

**Mitte April 2026**

**Interessenten schreiben an:**  
**[suedlicht-zeitung@gmx.de](mailto: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 Melverode:

Gemeindehaus der ev.-luth. Kirchengemeinde  
Dietrich Bonhoeffer, Görlitzstraße 17

#### 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](mailto:suedlicht-magazin@web.de)  
Anzeigenleitung: Waldemar Bruchmann,  
Telefon: 05 31 / 86 67 00 53,  
E-Mail: [suedlicht-zeitung@gmx.de](mailto:suedlicht-zeitung@gmx.de)  
Herstellung: Lebenshilfe Braunschweig gemeinnützige GmbH/  
Druckerei, Telefon: 05 31 / 47 19 - 114,  
[druckerei@lebenshilfe-braunschweig.de](mailto: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](mailto:suedlicht-magazin@web.de)

## Mein Lieblingsort Menschen aus der Nachbarschaft stellen ihre ganz persönlichen Lieblingsplätze vor.

gemütliche, moderne und altersgerechte Wohnung von der BBG gefunden. Wenn ich aus dem Fenster schaue, blicke ich auf den kleinen Park hinter dem »I-Punkt«, den ich sofort als meinen kleinen Lieblingsort ins Herz schloss.

Dieser kleine Erholungspark mit Sitzbänken, einem Kinderspielplatz und vielen Bäumen, Büschen und Hecken entwickelt sich in jeder Jahreszeit zu einem Farbenmeer. Im Frühling erwacht die Natur und lässt den Blick auf ein saftig grünes Fleckchen schweifen. Im Herbst verwandeln sich die Bäume und lassen ihre Blätter in Gelb, Braun und Rot erstrahlen. Ein toller Anblick.

Im Sommer wird dieser kleine Erholungsort immer von jungen Familien mit Kindern besucht, die nach Herzenslust im Sandkasten spielen oder sich an den kleinen Wippen erfreuen. Nebenbei trifft sich auch eine Senior\*innen-Gruppe aus der Nachbarschaft zum Chillen und Plauschen. Ich freue mich, dass ich dieses schöne Stück Lebensqualität noch mal erleben darf. Hier kann man vom Alltag abschalten und die Ruhe genießen. Und wenn einen mal der



Auf einer der Sitzbänke hinter dem I-Punkt fühlt sich Karl-Heinz Schmidt besonders wohl.

Hunger oder Durst packt, kann man sich am nahegelegenen Erfurtplatz mit Verpflegung eindecken.«

Wer 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](mailto:suedlicht-magazin@web.de) oder per Post an den AWO-Nachbarschaftsladen Heidberg, Erfurtplatz 3, 38124 Braunschweig.



Ganzheitliche Therapie für den Bewegungsapparat



[kona-chiropraktik.de](http://kona-chiropraktik.de)

0531 7022260

[kona.chiropraktik](https://www.kona-chiropraktik.de)

[info@kona-chiropraktik.de](mailto:info@kona-chiropraktik.de)

KONA Chiropraktik  
Stöckheimer Markt 1  
38124 Braunschweig



# Harte Zeiten für Weihnachtsmuffel

Die Adventszeit in Braunschweig-Süd hatte es 2025 in sich.

Dass die Feuerwehr Meverode nicht nur Brände löscht, sondern auch leckere Plätzchen backen kann, wissen wohl nur diejenigen, die am 28. November auf dem Weihnachtsmarkt an der Dietrich-Bonhoeffer-Kirche waren. Schon Tage vorher waren zwei Gruppen der Kinderfeuerwehr hochbeschäftigt, Bleche mit Weihnachtskeksen zu füllen.

Trotz Nieselregen war der kleine, aber feine Markt gut besucht. Wer das Gedränge rund um den Burgplatz nicht mag, war am richtigen Ort. Nur zwei Tage später konnte man auf dem Adventsbasar der St. Thomas-Gemeinde Verkaufsstände mit Holzspielzeug, Bastelarbeiten und vielen anderen Geschenkideen entdecken.

Glühwein, Bratwurst sowie Kaffee und Kuchen durften natürlich nicht fehlen. Am 2. Dezember öffnete sich vorm AWO-Nachbarschaftsladen im Heidberg das erste Türchen des lebendigen Adventskalenders. Neben Punsch und Plätzchen gab es einen Auftritt des Chors »Ukrainska Duscha« (Ukrainische Seele), der alle Neugierigen, die ge-

kommen waren, in Weihnachtsstimmung versetzte.

Mittlerweile Tradition: Am Nikolaustag erschien Knecht Ruprecht im Feuerwehrhaus in Meverode, um dort wie in jedem Jahr wartende Kinder zu beschenken. Von der Öffentlichen Versicherung gab es eine Spende an die Kinderfeuerwehr. Am 16. Dezember folgte in der

St. Nicolai-Kirche ein »Advents-Feuerwerk« mit dem Rock-Pop-Chor »Störmer & Friends«, das mit Glühwein und heißen Poffertjes in der Alten Schule ausklang. Im Heidberg gab es dazu ein Weihnachtsbasteln für Kinder, einen Auftritt des Gospelchors Braunschweig und zum krönenden Abschluss ein gemeinschaftliches Weihnachtsliedersingen mit

der Organistin Celina Wieczorek in der St. Thomas-Gemeinde.

So war fast jeder Tag mit vorweihnachtlichen Aktivitäten gefüllt. Für Weihnachtsmuffel die Hölle! Doch für sie gab es zumindest an jedem Freitag appetitlich duftende Waffeln im Nachbarschaftsladen.

Fotos: Feuerwehr Meverode, Atelier Charisma





## Mit der Weihnachtsfrau auf Geschenketurn

**Auch 2025 wurden wieder »Herzenswünsche« erfüllt.**

»Ich glaube, es ist niemand da«, sagt Rita Ates vom Betreuten Wohnen der Caritas und drückt vorsichtshalber noch einmal den Klingelknopf. Heute ist sie als Weihnachtsfrau unterwegs, um die Geschenke, die bei der Aktion »Herzenswünsche« gespendet wurden, zu verteilen. Das ist allerdings gar nicht so einfach, denn einige der Bewohner\*innen sind unterwegs – wie Frau Bohndick, die gerade aus dem Aufzug steigt, als wir eigentlich schon wieder gehen wollen. Das Verteilen der Geschenke dauert daher länger als geplant. Doch trotz der vie-

len Arbeit in der Vorweihnachtszeit nimmt sich Rita Ates an jeder Station Zeit für einen kleinen Plausch, denn so etwas muss einfach sein, sagt sie. Die alten Menschen danken es ihr mit einer Umarmung und einem herzlichen Lächeln. Die Bescherungsaktion Herzenswünsche wurde während des Lockdowns vom Arbeitskreis Heidberg ins Leben gerufen, um bedürftigen Senior\*innen eine kleine Weihnachtsfreude zu bereiten. Auch im November 2025 konnte man frische Wunschzettel von einem Christbaum im AWO-Nachbarschaftsladen pflü-



Rita Ates (links) und Frau Marzok bei der Geschenkübergabe.

cken. Meist waren es bescheidene Wünsche wie eine Schachtel Pralinen oder ein Paar Hausschuhe. Diesmal konnten so 41 Wünsche erfüllt werden, von denen 25 vom Betreuten Wohnen kamen. Rita Ates, die die Wohnungen in der Gerastraße und im I-Punkt betreut, übernimmt die Verteilung der Präsente höchstpersönlich. Mit der prall gefüllten Tasche unterm Arm geht es nun von Tür zu Tür. 2025 standen vor allem Geschenkgutscheine auf den Wunschzetteln: Gutscheine für den Friseur, die Bäckerei, Drogerien, Discounter und auch fürs Salzzimmer am Jenastieg. Einige dieser Päckchen enthalten zusätzlich Schokolade oder andere Leckereien. »Mit solchen Gutscheinen ist man flexibler«, urteilt die dynamische Sozialarbeiterin.

Einige der Menschen im Betreuten Wohnen leben schon lange hier. Beispielsweise Frau Marzok, die seit neun Jahren im I-Punkt wohnt. »Wer hätte gedacht, dass ich einmal 96 Jahre alt werde!«, staunt sie selbst. Über den Gutschein freut sie sich sehr. Noch mehr freut sie allerdings, dass ihre Tochter gerade zu Besuch ist.

Wohin Rita Ates an diesem Tag auch geht: Überall wird sie von strahlenden Gesichtern begrüßt. Morgen allerdings muss sie erneut auf Geschenketurn gehen, denn mehrfach stand sie in der vergangenen Stunde vergeblich vor der Tür. Doch das macht nichts. »Weihnachten ist ja noch eine Woche hin«, lacht sie und marschiert weiter.



## Immer im Fluss

**DJ BKy alias Karsten Brosch sorgt für volle Tanzflächen.**



»Ich mach' das, weil ich Spaß und Erfolg hab.« Karsten Brosch alias DJ BKy in Aktion.

Wer Karsten Brosch beim Einkauf auf dem Erfurtplatz begegnet, würde nicht ahnen, dass der unauffällig wirkende junge Mann unter dem Namen DJ BKy in der Region die Tanzflächen zum Glühen bringt. Seit zwölf Jahren ist er in Clubs oder auf Veranstaltungen eine bekannte Größe.

Schon als kleiner Junge hatte er den Wunsch, Musik zu machen und trommelte in der »Showband Gifhorn«. Später, als Teenager, schaute er in Diskotheken den DJs über die Schulter. »Damals ist die Liebe zum Musikmachen als DJ quasi geboren worden. 2011 habe ich zu Hause mit einem ganz kleinen Pult, das 70 Euro gekostet hat, angefangen.«

Ein Jahr darauf folgte – mit einer gehörigen Portion Lampenfieber – der erste Auftritt im »Inkognito« in Celle. Die Sache mit der Nervosität ist zwar mit den Jahren besser geworden, aber ganz verschwunden ist sie nie. »Auch heute bin ich manchmal am Verzweifeln, wenn ich meine Setlisten schreibe«, lacht er.

Wer denkt, dass DJs einfach nur Musik spielen, die ihnen gerade in den Sinn kommt, irrt. Man sollte schon über aktuelle Trends informiert sein und vor allem ein offenes Ohr für die Gäste haben. »Wenn es spezielle Wünsche gibt, versuchst du, das irgendwie möglich zu machen. Du guckst, dass es auch passt, dass es nicht einfach wie bei einer CD abgespielt wirkt, sondern in eine Art Fluss

kommt. Das ist die Kunst dabei.«

Mit geliehenem Equipment fing Karsten Brosch damals an. Auftritte auf dem Parsauer Heiratsmarkt, dem Weinfest in Kästorf oder auf einem Wagen des Braunschweiger CSD folgten.

Dank seines Mitstreiters Julian ist aus dem Ein-Mann-Betrieb ein Duo geworden, das nicht nur Musik anbietet, sondern auch professionelle Lichttechnik, eine Fotobox, die Gestaltung von Einladungen sowie eine Jägermeister-Zapfanlage.

Heute hat DJ BKy auf über 70 Veranstaltungen über 5.000 Lieder gespielt und ist in seinem Metier ein routinierter Profi. »Je weniger Leute da sind, umso schwieriger ist es, Musik zu machen«, verrät er. »Wenn ich 20

Leute habe, habe ich 20 verschiedene Musikgeschmäcker. Habe ich 200 Leute, sind das zwar 200 Musikgeschmäcker, aber es bilden sich Gruppierungen, die das Gleiche hören.«

Besonders im Karneval und während der Hochzeitsaison ist das DJ-Duo ständig ausgebucht. Freizeit ist in dieser Zeit Mangelware, denn neben seiner Tätigkeit als DJ hat Brosch seinen Hauptberuf als Elektriker nicht an den Nagel gehängt. Die Pandemie hat gezeigt, dass dies eine gute Entscheidung war, denn für zwei Jahre kam das Geschäft völlig zum Erliegen. Sämtliche Veranstaltungen wurden abgesagt. Dazu kamen die laufenden Kosten für die Lagerung seiner Ausrüstung. Damals war er kurz davor, aufzugeben, doch zum Glück überredete ihn sein Kollege Julian zu einem Neustart. Dank Mund-zu-Mund-Propaganda und einer professionellen Online-Präsenz läuft das Geschäft heute besser denn je. 2026 sind bereits Auftritte im »Shamrock« und im »Stereowerk« geplant.

Nur eine Sache bedauert Karsten Brosch: »Viele Jugendliche haben in der Pandemie das Feiern verlernt.« Junge Gesichter sind in Clubs und Diskotheken rar geworden. Doch glücklicherweise kehrt sich dieser Trend langsam um. Erst im letzten Jahr legte er beim Sommerfest des KJZ Heidberg auf, das nur einen Steinwurf von seiner Wohnung entfernt ist. Seit 2020 lebt der 34-Jährige im Quartier. »Ich bin halt Dorfkind durch und durch und brauche ein bisschen die Nähe zum Grünen.«

**Mal ehrlich:**

# Wir sind Hier. Für euch.

**Wir sind nicht irgendwo – wir sind genau da, wo du uns brauchst.**



**Service direkt vor Ort.**

**Geschäftsstelle Detlef-Christian Giek**  
Weimarstr. 10 · 38124 Braunschweig  
T 05 31 / 2 87 27 47

**Öffentliche**



**Mobilitas Care**

**Ambulanter Pflegedienst**

Görlitzstraße 5

38124 Braunschweig

Tel. 0531-12 93 304

**fachkundig · freundlich · zuverlässig**

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





## Was passiert im Stadtbezirk?

Bezirksbürgermeister Matthias Disterheft informiert.

Ich hoffe, Sie sind alle gut in das neue Jahr gestartet! Für das vor uns liegende Jahr 2026 wünsche ich Ihnen und Ihren Familien von Herzen alles Gute, vor allem Gesundheit, Glück und viel Erfolg bei all Ihren Vorhaben. Auch im neuen Jahr liegt uns die Weiterentwicklung unseres Stadtbezirks am Herzen. In unserer jüngsten Sitzung gab es bereits wichtige personelle Weichenstellungen sowie wegweisende Beschlüsse, über die ich Sie gerne informieren möchte.

### Personelle Wechsel im Bezirksrat

Zunächst gab es eine Veränderung in unserem Gremium. Frau Julia Swiatkowski (CDU) ist aus dem Bezirksrat ausgeschieden. Ich möchte mich an dieser Stelle noch einmal ganz herzlich bei ihr für ihre ehrenamtliche Tätigkeit bedanken. Frau Swiatkowski hat sich mit großem persönlichem Einsatz für die Belange in Braunschweig-Süd starkgemacht – ihr Engagement war eine echte Bereicherung für unsere Gemeinschaft.

Als Nachfolger darf ich Herrn Dr. Markus Krengel (CDU) herzlich im Bezirksrat begrüßen. Für seine neue Aufgabe im Sinne der Bürgerinnen und Bürger wünsche ich ihm viel Schaffenskraft und stets ein glückliches



Die neue Straße im Neubaugebiet Glogaustraße erhält den Namen Wölbäcker. Wölbäcker, auch Hochäcker oder Ackerhochbeete genannt, entstanden bis ins Mittelalter durch die Verwendung nicht wendbarer Pflugschare.

Händchen für unsere gemeinsame Zusammenarbeit.

### Infrastruktur und Sicherheit im Fokus

Um die Sicherheit und die Lebensqualität vor Ort zu verbessern, haben wir folgende Maßnahmen beantragt bzw. besprochen:

Erfurtplatz: Die Markierungen auf dem Platz sollen erneuert werden, um die

Sicherheit zu erhöhen.

Köstlinstraße: Hier wurden notwendige Ausbesserungsarbeiten angestoßen.

Leiferde: Die Instandsetzung der Trinkwasserleitung wird vorangetrieben.

Neubaugebiet Glogaustraße-Süd: Die Erschließungsstraße erhält den Namen »Wölbäcker«.

Ein zentraler Punkt war zudem unsere Anfrage zum Thema Warnsysteme. Es ist wichtig, dass die Bevölkerung in Notlagen schnell informiert wird. Die neuen Sirenen in unserem Stadtbezirk sind nun auch für Sprachdurchsagen fähig. Details dazu finden Sie online unter: [www.braunschweig.de/sirenen-warnsystem](http://www.braunschweig.de/sirenen-warnsystem).

### Finanzielle Unterstützung für das Ehrenamt

Ein lebendiger Stadtbezirk braucht starke Vereine. Wir konnten wieder wichtige Fördermittel freigeben:

Kulturring Melverode: 850 €

Ev.-luth. Kirchengemeinde Dietrich Bonhoeffer: 800 €

Arbeitskreis Heidberg: 800 €

Erzählwerkstatt Stöckheim: 800 €

Ortsbücherei Stöckheim: 800 €

Dorfverein Leiferde: 500 €

Schützenverein Leiferde: 400 €

Mit uns in Melverode: 110 €

Ihr Bezirksbürgermeister  
Matthias Disterheft

## Lebensmittel für alle In unserer neuen Reihe »Rat und Hilfe in besonderen Lebenslagen« geht es diesmal ums Essen.

Explodierende Mieten und ein Anstieg der allgemeinen Lebenshaltungskosten machen sich auch im Quartier bemerkbar. Senior\*innen mit schmaler Rente, Alleinerziehende, Arbeitslose oder Studierende haben es da besonders schwer.

Für alle, die gegen Monatsende auf den Euro achten müssen, gibt es ein neues Angebot im AWO-Nachbarschaftsladen am Erfurtplatz: Ab

November können sich dort alle, die Hilfe brauchen, von einem Lebensmittelregal, dem »Fairteiler«, bedienen. All das wird aus Spenden finanziert. Der Fairteiler für Lebensmittel ist jedoch keine Konkurrenz zur Suppenküche der Stephanus-Gemeinde, sondern vielmehr eine Ergänzung dazu, in der unmittelbaren Nachbarschaft. Hier die beiden Angebote im Vergleich:

### Fairteiler

#### Was ist der Fairteiler?

Der Fairteiler ist ein Regal, in dem kostenlos Lebensmittel, Tiernahrung und Drogerieartikel entnommen werden können. Nur haltbare Lebensmittel werden verteilt. Das Angebot wird aus Spenden finanziert.

#### Für wen ist das Angebot gedacht?

Das Angebot richtet sich an alle Menschen in schwierigen Lebenslagen im Heidberg.

#### Was bekommt man?

Lebensmittel, Bedarfsgegenstände und mehr. Allerdings sollten alle nur so viel mitnehmen, wie tatsächlich benötigt wird, denn die Entnahme ist nur möglich, solange der Vorrat reicht.

#### Wann und wo findet es statt?

Dienstag, 13.00 bis 15.00 Uhr

Donnerstag, 15.00 bis 17.00 Uhr

Freitag, 10.00 bis 12.00 Uhr

Ort: Im AWO-Nachbarschaftsladen Heidberg, Erfurtplatz 3.

Melden Sie sich einfach am Haupteingang. Die Ausgabe erfolgt anschließend am Seiteneingang.

#### Spenden

Wenn Sie eine Spende für den Fairteiler abgeben möchten, melden Sie sich einfach unter 0531 – 86 67 00 53. Es werden nur haltbare, nicht abgelaufene Lebensmittel entgegengenommen.

### Suppenküche

#### Was ist die Suppenküche?

Die Suppenküche ist ein kostenloser Mittagstisch der Stephanus-Gemeinde, der durch ehrenamtliche Helfer\*innen und Essensspenden ermöglicht wird.

#### Für wen ist das Angebot gedacht?

Das Angebot richtet sich an Menschen in schwierigen Lebenslagen in der ganzen Stadt.

#### Was bekommt man?

Ein leckeres, kostenloses Mittagessen plus Nachtisch in freundlicher Atmosphäre.

#### Wann und wo findet es statt?

An jedem dritten und vierten Sonntag im Monat um 13.00 Uhr  
Ort: Im Foyer des Gemeindezentrums der Stephanus-Gemeinde, Halberstadtstraße 9.

#### Spenden und Mitarbeit

Spenden und ehrenamtliche Helfer\*innen sind bei der Suppenküche immer willkommen.

Kontakt: Ursula Hoffmann: 05306 – 52 97.  
oder [suppenkueche@stephanus-online.de](mailto:suppenkueche@stephanus-online.de)

**125 Jahre** fleischerei seit 1898 **NEUBAUERS**

**Partyservice für jeden Anlass...**

Büfett- und Menü-Vorschläge finden Sie in unserer 56-seitigen Partyservice-Broschüre oder unter: [www.fleischerei-neubauer.de](http://www.fleischerei-neubauer.de)

**PARTYSERVICE-HOTLINE**  
Montag bis Freitag  
10:00 bis 15:00 Uhr  
Telefon 0531 2900745

**Zum Empfang...** **Kalte und warme Büfettis** **Menüs für Genießer**

**Genießen Sie nur das Beste**

Sie brauchen eine **HAUSHALTSHILFE?**

**JA!** Sie haben einen Pflegegrad und benötigen dringend eine Haushaltshilfe? Unsere freundlichen und verlässlichen Mitarbeiter unterstützen Sie gerne im Alltag. Ihre Pflegekasse übernimmt monatliche Kosten und wir rechnen direkt mit ihr ab.

Über 500 zufriedene Kunden und 25 Mitarbeiterinnen sprechen für sich!  
Vielen Dank für Ihr bisheriges Vertrauen!

Hauswirtschaft **KLIMA** Kompetenz mit

Telefon 0531 68033441  
Donaustraße 43 | 38120 Braunschweig | [www.hauswirtschaft-klima.de](http://www.hauswirtschaft-klima.de)





# Termine

**Bezirksratsitzung Braunschweig-Süd**  
Die Einwohner-Fragestunde findet am Anfang der Sitzung statt. 22. April, 19.00 Uhr, (der Sitzungsort wird rechtzeitig bekannt gegeben!)

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

**Schadstoffmobil** Schadstoffe/Elektro  
**Heidelberg: Haltestelle Thüringenplatz (Ecke Gerastraße)**  
4. + 25. Februar, 13.00 bis 14.00 Uhr  
18. März, 13.00 bis 14.00 Uhr  
22. April, 14.00 bis 15.00 Uhr  
**Melverode: Glogauststraße (an den Wertstoffcontainern)**  
10. Februar, 13.00 bis 14.00 Uhr  
3. + 24. März, 13.00 bis 14.00 Uhr  
28. April, 14.00 bis 15.00 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,  
14.30 bis 16.30 Uhr, Bouleplatz am Bruchanger  
(Kolbergstraße). Informationen bei U. Krakow,  
Tel: 0531 – 87 32 56

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

**Arbeitskreis Heidelberg** 5. März, 15.00 Uhr,  
Gemeindesaal der St. Thomas-Gemeinde,  
Bautzenstraße 26

**Stadtputztag** 7. März, 10.00 Uhr, AWO-  
Nachbarschaftsladen Heidelberg, Erfurtplatz 3

**Konzert für Vielfalt** 22. März, 17.00 Uhr,  
St. Thomas-Gemeinde, Bautzenstraße 26

**Veranstaltungen der Caritas im Heidelberg,** 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

**Musik und Meditation** montags, ab 19.30 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 Heidelberg:** Dresdenstr. 8

**Bibelkreis** (Buch Jesaja) mittw., 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](http://www.selkbs.de)

**Veranstaltungen der Stephanus-Gemeinde im Heidelberg:** Halberstadtstr. 9

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

**Zwergentreff** mittwochs, 9.00 Uhr

**Bibelstunde** mittwochs (14-tägig), 18.00 Uhr

**Gebetstreff** letzter Di. im Monat, 19.30 Uhr

**Frauengesprächskreis**  
jeden 1. Do. im Monat, 15.00 Uhr

**Senioren laden ein**  
jeden 3. Do. im Monat, 15.00 Uhr

**Gemeinsam Leben**  
jeden 4. Do. im Monat, 19.00 Uhr

**Rabenhorst** (für Kinder ab 5 Jahren)  
14-tägig Do., 16.00 Uhr

**Jungschar** freitags, 16.30 Uhr

**Gospelchor Braunschweig**  
Leitung: Eggo Fuhrmann, nach Absprache.  
[www.gospelchor-braunschweig.de](http://www.gospelchor-braunschweig.de)

**Stephanus Kinder- und Familienzentrum:**  
**Frühe Hilfen vor Ort** Jeden zweiten  
Mittwoch im Monat, 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr.  
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 Ge-  
sang erleben. Bei einer Tasse Kaffee oder Tee  
kann ein Austausch mit anderen Eltern stattfin-  
den. Anmeldung nicht erforderlich!

**Rucksack-Projekt** dienstags, 8.45 Uhr bis  
10.45 Uhr (in den Schulferien pausiert der  
Kurs), 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.

16. Februar, 09.00 Uhr bis 10.30 Uhr  
11. Mai von 15.30 Uhr bis 17.00 Uhr  
15. Juni von 09.00 Uhr bis 10.30 Uhr  
Bei allen Fragen rund ums Kind und der Familie,

steht Dipl.-Psychologin und Systemische Fami-  
lientherapeutin Nadine Däubler als Ansprech-  
partnerin zur Verfügung. Erziehungsberatung  
von der Erziehungsberatungsstelle Jasperallee.  
Anmeldung erforderlich!

**Rabenhorst** Angebot für Kinder ab 5 Jahren.  
Ab März. Wer Abenteuer und die Natur liebt,  
sollte hier vorbeikommen. Gemeinsam werden  
Lagerfeuer errichtet, es wird gebastelt, gewer-  
kelt und es werden Herausforderungen bewäl-  
tigt. Weitere Infos über [rabenhorst@stephanus-online.de](mailto:rabenhorst@stephanus-online.de). Anmeldung nicht erforderlich!

**Winterspielplatz** Angebot für Kinder bis 6  
Jahre in Begleitung von Erwachsenen. Termine  
werden auf dem Winterspielplatz-Plakat  
veröffentlicht! Kinder klettern, toben, bauen und  
probieren neue Spielideen aus, während die  
Erwachsenen bei einer Tasse Kaffee oder Tee  
ins Gespräch kommen.  
Anmeldung über den QR-Code am Plakat!

**Oh wEia** Angebot für Familien. 12. März,  
15.30 Uhr bis 17.30 Uhr. An diesem Tag geht  
es rund um das Ei und auch einige knifflige  
Aufgaben sind zu erfüllen.  
Anmeldung nicht erforderlich!

**Suchen, Finden Erzählen** Familienangebot  
zur selbstständigen Durchführung. Start ab  
Montag, 23. März. Rund um das Familienzen-  
trum wartet eine Mitmach-Geschichte.  
Anmeldung nicht erforderlich!

**Blumen für den Stadtteil** 09. April, 15.30  
Uhr. Im Familienzentrum Saatkugeln herstel-  
len – für einen blühenden Stadtteil und mehr  
Lebensraum für Bienen und Schmetterlinge.  
Anmeldung nicht erforderlich!

**Hallo-Mai-Feier** Angebot für Familien aus  
dem Stadtteil. 30. April, 15.30 bis 17.00 Uhr  
am Familienzentrum. Gemeinsam den Mai-  
baum schmücken und frühlingshafte Kreide-  
bilder auf dem Gehweg gestalten. Dazu gibt es  
Musik, einfache Spiele und Zeit zum Begegnen.  
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

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

\*Bei einigen Terminen sind rechtzeitige  
Anmeldungen erforderlich!

**Tanzgruppe** 3. + 17. Februar und 3. + 17.  
März, 15.30 bis 16.30 Uhr,  
im großen Saal des Sportbads Heidelberg

**Spielesachmittag** 4. + 18. Februar und 4. +  
18. März, 14.30 bis 17.00 Uhr, im großen Saal  
des Sportbads Heidelberg

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

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

**Gedächtnistraining** 11. Februar, 15.00 bis  
16.00 Uhr, im großen Saal des Sportbads  
Heidelberg (3 Euro pro Person)

**Bingo** 11. März, 14.30 Uhr, Kosten: 3 Euro  
pro Person, im großen Saal des Sportbads  
Heidelberg

Programme liegen im Nachbarschafts-  
laden und der Heidelberg Apotheke aus!

**Veranstaltungen der St. Thomas-Gemeinde im Heidelberg**

**Gruppen der St.-Thomas-Gemeinde**  
im Heidelberg, Bautzenstr. 26/Ecke Dresdenstr.  
**Frauenfrühstück**, samstags, 9.30 bis 12.00  
Uhr (drei- bis viermal) siehe Aushänge,  
Frau Springer, (Tel. 682132)

**Glaubensgesprächskreis** jeden 1. Don-  
nerstag im Monat, 19.30 bis 21.00 Uhr, the-  
ologisches Vorwissen ist nicht erforderlich. Dr.  
Christoph Axmann (Tel. 0531 – 878 949 70)

**Männerkreis** donnerstags, 19.30 Uhr, Ter-  
mine bei Herrn Franz, Tel. 6 31 81

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

**Gastgruppen St.-Thomas-Gemeinde:**  
Telefonnummern der Gruppenleiter\*innen  
erhalten Sie über das Gemeindebüro  
(Tel. 0531 – 69 10 55)

**Chor Collegium vocale** Leiterin: Ingeborg  
Herrmann, dienstags von 19.00 - 21.00 Uhr,  
im Gemeindesaal der Thomaskirche

**Senioren-gymnastik**, dienstags, 9.30 Uhr,  
Leitung: Physiopraxis Mauri & Beyer

**ALCOMED**  
Selbsthilfegruppe für Alkohol- und Medika-  
mentenabhängige, dienstags um 19.00 Uhr,  
Leitung: Lothar Goyer & Andreas Jung

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

**Pilates** freitags, 9.00 und 10.00 Uhr,  
Leitung: Frau Hillner

# Termine

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

**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 »Heidelberg AKTIV«**  
**Kontakt:** 0531-86 67 00 53  
oder [heidelberg-aktiv@awo-bs.de](mailto:heidelberg-aktiv@awo-bs.de)

**Bingo-Nachmittag\*** Jeden 3. Montag im  
Monat, 15.30 Uhr bis 18.00 Uhr.  
Termine: 16. Februar, 16. März und 20. April,  
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: Carmen Etmanski ,  
Zumba-Instructor

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

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

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

**WIR HABEN  
ALLES  
AUSSER  
ALPAKAS**

**Der Stadtkiosk im Heidelberg.**  
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



**Fehlt Ihr Termin?**  
Bitte schicken Sie aktuelle Themen und Veranstaltungshinweise an folgende Adresse: [suedlicht-magazin@web.de](mailto:suedlicht-magazin@web.de)

**Heidelberg 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-heidelberg.de](mailto:info@apotheke-heidelberg.de)



## Aktuelle Termine und Angebote im AWO-Nachbarschaftsladen Heidelberg

### Sozialberatung

in Deutsch, Russisch und Polnisch.

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

### Interkulturelle Frühstücksrunde\*

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

### Filmnachmittag im Nachbarschaftsladen\*

dienstags, ab 17.00 Uhr,  
Termine: 24. Februar und 24. März

### Bingo\*

jeden 2. Freitag im Monat,  
14.30 – 16.30 Uhr.

### Trauercafé

jeden 2. Dienstag im Monat,  
16.00 – 18.00 Uhr  
Termine: 10. Februar, 10. März und  
14. April

### Sprechstunde 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, wöchentlich.  
Kurzfristige Terminänderungen möglich –  
bitte Aushänge beachten!

### Tablet-Schulung für Senior\*innen

Alle zwei Wochen.  
Nächste Termine:  
7. und 21. Februar,  
7. und 21. März,  
4. und 18. April.  
Info und Anmeldung:  
AWO-Nachbarschaftsladen Heidelberg  
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 nachbar- schaftlich 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

## 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

## Wildparker und Eltern-Taxis

**Mobilität im Quartier aus Sicht der Menschen vor Ort**

Wie bewegen sich Menschen im Stadtteil Heidelberg? Dieser Frage gingen im letzten Jahr Masterstudierende im Fach Mobilitätsmanagement der Ostfalia Hochschule unter der Leitung von Prof. Dr.-Ing. Menzel auf den Grund. Das Ziel dieser Studie ist, bestehende Situationen zu verbessern und eventuelle Probleme zu beheben.

Am 24. Oktober wurden daher die Anwohner\*innen der Stettinstraße befragt. Dazu wurde im AWO-Nachbarschaftsladen eine Wunschbox aufgestellt und per Handzettel für eine Umfrage im Internet aufgerufen. 38 ausgefüllte Zettel kamen auf diesem Wege zusammen. An der Onlinebefragung, an der man per QR-Code teilnehmen konnte, nahmen 111 Personen teil. Am 8. Januar wurden die Umfrageergebnisse im Beisein mehrerer Mitglieder des Bezirksrats in der St. Thomas-Gemeinde vorgestellt. Der Radverkehr, die Parkplatzsituation und die Aufenthaltsqualität (insbesondere

auf dem Erfurtplatz) gehörten zu den Top 3 der angesprochenen Themen. Dabei war die Mehrheit der Befragten der Meinung, dass genügend Parkmöglichkeiten vorhanden sind. Viele forderten einen Ausbau der Radwege, eine bessere Anbindung an die umliegenden Stadtteile, mehr Einzelhandel und eine bessere Straßenbeleuchtung. Eine zusätzliche Bushaltestelle an der Stettinstraße stand ebenfalls auf der Liste der Anregungen.

Was die Menschen dagegen stört, sind die »Eltern-Taxis« vorm Schulzentrum und wild parkende E-Roller. Immerhin 34 Prozent der Befragten waren der Meinung, dass es im Heidelberg zu wenig Abstellplätze für Fahrräder gibt. Überraschend war die relativ geringe Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel im Quartier. Dies ist nur ein kleiner Teil der Ergebnisse.

Mehr zum Thema gibt es im nächsten Heft.

Besonders die Aufenthaltsqualität des Erfurtplatzes scheint die Menschen im Quartier zu beschäftigen.



# DR. CHRISTOS PANTAZIS

BUNDESTAGSABGEORDNETER FÜR BRAUNSCHWEIG

www.christos-pantazis.de



## Zeit schenken

### Was ist eigentlich ein Letzte Hilfe Kurs?

Im hohen Alter irgendwann einfach nicht mehr wach zu werden – das wäre für viele wohl das ideale Ende. Doch leider geht es nicht immer nach unseren Wünschen, was auch für die Angehörigen eine schwere Prüfung ist. Oft wissen sie nicht, wie sie mit einer solchen Situation umgehen sollen.

Aber wie verhält man sich richtig? Was kann man machen, um den Sterbenden die letzte Zeit so angenehm wie möglich zu machen? Welche Möglichkeiten gibt es, damit sie bis zum Schluss in den eigenen vier Wänden leben können? Und auch: Wie geht man mit der eigenen Trauer um, wenn alles vorbei ist?

All diese Dinge werden in einem kostenlosen »Letzte Hilfe Kurs« angesprochen, der von der Hospizarbeit Braunschweig e. V. angeboten wird.

»Die wenigsten machen diesen Kurs aus einem akuten Bedarf heraus. Man macht ja auch nicht einen Erste-Hilfe-Kurs, weil jemand vor einem auf der Autobahn liegt und man ihm helfen möchte. Man möchte eher auf die Situation vorbereitet sein, falls sie eintritt«, erklärt Britta Lange, die leitende Koordinatorin des Vereins. Während es beim Erste-Hilfe-Kurs um das Überleben der Betroffenen geht, haben Letzte Hilfe Kurse das primäre Ziel, Linderung von



**Britta Lange und Annika Hinterland leiten seit einem Jahr die Geschicke der Hospizarbeit Braunschweig e.V.**

Leiden und den Erhalt von Lebensqualität zu gewährleisten. Die ersten Kurse dieser Art gab es 2014 in Norwegen. Die Idee dazu stammt von Palliativmediziner Georg Bollig. Seit 2015 werden sie auch in Dänemark und Deutschland angeboten.

»Die Teilnehmenden sind meist in den Fünfzigern und Sechzigern«, fügt ihre Kollegin Annika Hinterland hinzu. Die Zeit also, in der man beginnt, sich mit der eigenen Sterblichkeit auseinanderzusetzen.

Ein Letzte Hilfe Kurs besteht aus vier Modulen: Im ersten Teil wird die Normalität des Sterbens vermittelt. Danach geht es um technische Aspekte wie die Patientenverfügung, die Vorsorgevollmacht und darum, im Ernstfall die richtigen Entscheidungen zu treffen. Im dritten Schritt wird der Sterbeprozess selbst angesprochen. Das letzte Modul handelt vom Abschiednehmen und den Möglichkeiten und Grenzen der Begleitung.

»Wie beim Erste-Hilfe-Kurs lernt man hier schnell, dass man befähigt ist, sich in das Thema einzubringen«, sagt Britta Lange. »Vier Stunden sind ja wirklich nicht lange. Doch ich muss mir diese vier Stunden Zeit rausschneiden aus meinem Leben, damit es anderen zugutekommt. Das Thema ist natürlich komplex. Besonders bei der Patientenverfügung gibt es ganz viele Missverständnisse.«

Neben den regulären Kursen gibt es noch »Letzte-Hilfe-Professional« für Menschen, die in Pflegeberufen tätig sind, und »Letzte-Hilfe-Kids«, ein Angebot für Kinder und Jugendliche. Auch wenn wir den Tod gerne verdrängen: Früher oder später werden wir alle damit konfrontiert. Nicht wenige fühlen sich dann überfordert und hilflos. Was bleibt, ist oft ein schlechtes Gewissen.

Britta Lange: »Es geht darum, denen, die nicht mehr viel Zeit haben, Zeit zu schenken. Ganz wie in der Hospizarbeit, aber hier ist es auch so.«

## PFLEGE ZU HAUS



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

[www.curavisita.de](http://www.curavisita.de)

**Telefon:**  
**0531 / 866 7 333**

Vertragspartner  
aller Kassen.



## Von alten Menschen lernen

### Generationen im Dialog, Teil 2.

Im Sommer letzten Jahres startete das Netzwerk »Gesund älter werden im Heidelberg« eine Reihe von Tischgesprächen, bei denen junge und alte Menschen über ihre Erfahrungen mit der jeweils anderen Generation berichten. Den Anfang machten die Senior\*innen des Betreuten Wohnens in der Gerastraße. Kritik hörte man von ihnen kaum, eher fühlte man sich mit der heutigen Jugend verbunden. »Mit den Jungen habe ich keine Probleme. Es sind eher die Leute im mittleren Alter, die schwierig sind«, erklärte eine Seniorin sogar.

Zur zweiten Runde traf man sich am 30. Oktober im Nachbarschaftsladen am Erfurtplatz. Diesmal sind es 14 Schülerinnen des 8. Jahrgangs der IGS Heidelberg, die im Rahmen eines Wahlpflichtkurses die Bewohner\*innen der BBG Seniorenresidenz in der Greifswaldstraße besucht hatten. »Wir haben mit ihnen Lieder gesungen und auch ein bisschen gebastelt«, verrät Julia. Auf diese Weise kamen sie mit den alten Menschen ins Gespräch.

Viele Fragen hängen bereits an einer Pinnwand: »Was muss getan werden, um das Verhältnis zwischen den Generationen zu stärken?« »Welchen Rat der älteren Generation wirst Du nie vergessen?« Oder auch: »Gibt es etwas, was die ältere Generation besser macht als Deine eigene?« Bei Tee und Fruchtsaft macht sich die Truppe dazu Gedanken. Natürlich kommt dabei auch der Spaß nicht zu kurz. So füllt sich die Stellwand langsam mit Zetteln. Was die jungen Frauen an alten Menschen schätzen, ist vor allem ihre Ehrlichkeit. Auch die Geschichten, die sie über ihre eigene Kindheit während des 2. Weltkriegs erzählen, gefallen ihnen sehr.

Ein weiterer Pluspunkt, den die ältere Generation für sich verbuchen kann, ist ihre Höflichkeit. Doch was kann man von alten Menschen lernen? »Zum Beispiel die von ihnen gemachten Fehler nicht zu wiederholen«, bemerkt eine Schülerin. Oder: Die eigene Jugend wertzuschätzen (vor allem solange man jung ist). »Dankbar für die eigene Familie zu sein!«, erklärt eine andere. Viele der Alten sind ganz allein auf sich gestellt.

Und was würden sich die Schülerinnen von den Alten wünschen? »Dass sie öfter ihre Zuneigung zeigen. Besonders in der Öffentlichkeit«, meldet sich eines der Mädchen zu Wort. »Dass sie Verständnis haben, wenn wir mal nicht reden wollen«, ergänzt die Sitznachbarin. Was haben die Schülerinnen von den Alten

gelernt? »Selbständig zu sein«, »vorsichtig zu sein«, »sparsam zu sein« und auch »die Zeit wertzuschätzen«.

Die letzte Frage: Gibt es zwischen Jung und Alt Gemeinsamkeiten? Auch hier kommen spontan einige Stichworte. »Hilfsbereitschaft«, »Humor«, »Probleme« sowie ein »respektvoller Umgang«. Und schon machen sich die Schülerinnen unter allgemeinem Gekicher auf den Weg zum Unterricht. Ein wenig neidisch schauen ihnen die älteren Semester hinterher.

Im Frühjahr sollen Grundschüler zu Wort kommen. Danach ist eine Veranstaltung geplant, in der alle Generationen aufeinandertreffen. Fortsetzung folgt!



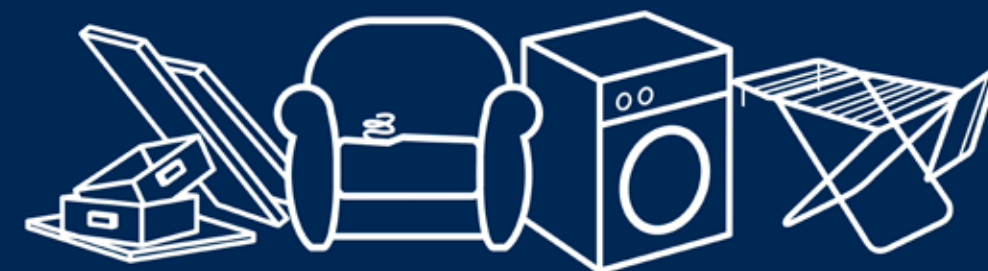
**Die Achtklässlerinnen der IGS Heidelberg bei der Auseinandersetzung mit dem Alter.**

men. Danach ist eine Veranstaltung geplant, in der alle Generationen aufeinandertreffen. Fortsetzung folgt!

**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

### Gemeinsam statt einsam

Weil es letztes Mal so schön war, hatten die Vonovia, die St. Thomas-Gemeinde, die Nachbarschaftshilfe-Süd, die Nibelungen-Wohnbau-GmbH Braunschweig, das Stephanus Kinder- und Familienzentrum sowie der AWO-Nachbarschaftsladen Heidelberg am 4. Advent wieder zu einem Adventsbrunch unter dem Motto »Gemeinsam statt einsam« eingeladen. Nach der Begrüßung durch die Vorsitzende des Kirchenvorstandes Simone Kehbel, wurde gemeinsam gegessen und erzählt. Dazu sang man altbekannte Weihnachtslieder, die von Annick Wilke am Klavier begleitet wurden. Zum Abschluss konnten Besucher\*innen des Adventsbrunchs einen liebevoll gestrickten und mit Süßigkeiten gefüllten Strumpf als Erinnerung mitnehmen. Die Strümpfe wurden von zwei Vertreterinnen der Handarbeitsgruppe gestrickt, um den Teilnehmenden eine große Freude zu machen.

Wieder war die Resonanz groß, dabei nahmen an der Veranstaltung nicht nur Menschen aus dem Heidelberg, sondern aus ganz Braunschweig und Umgebung teil. Ein kulinarischer Dank für die Ausrichtung des Buffets geht an die Vonovia.



### Frühjahrsputz in Braunschweig

Kaum hat das neue Jahr begonnen, steht der nächste Stadtputz vor der Tür. Das wachsende Umweltbewusstsein der Bevölkerung macht sich auch hierzulande bemerkbar, denn im letzten Jahr nahmen über 17.500 Braunschweiger\*innen am Stadtputztag teil. Sie halfen, achtlos weggeworfenen Müll einzusammeln und so ein Zeichen für eine lebenswerte Stadt zu setzen. Am 6. und 7. März können alle in ihrer unmittelbaren Nachbarschaft Frühjahrsputz machen. Auch im Heidelberg und in Merverode wird im März wieder zu Greifzange und Müllsack gegriffen.

Im AWO-Nachbarschaftsladen wird am 7. März um 10.00 Uhr zum Frühstück eingeladen. Ab 11.00 Uhr wird dann gemeinsam Müll eingesammelt. Interessierte können sich im AWO-Nachbarschaftsladen unter 0531 - 86 67 00 53 oder nachbarschaftsladen-heidelberg@awo-bs.de anmelden.



### Wird »Vienna-House« zur Sportanlage?

Von November 2025 bis Januar 2026 wurden bundesweit Kommunen aufgerufen, sich beim Bundesministerium für Wohnen, Stadtentwicklung und Bauwesen um Fördermittel aus der sogenannten Sportmilliarde zu bewerben. Förderfähig ist die Sanierung kommunaler Sportstätten, die über den örtlichen Bedarf hinaus eine Bedeutung für den Schul- oder Breitensport besitzen. Auch der Heidelberg könnte davon profitieren. Zu den vier Projekten, die vom Sportausschuss für eine mögliche Förderung aus der Sportmilliarde angemeldet werden sollen, gehört die Sanierung und der Umbau von Haus 3 des ehemaligen »Vienna-House« zur Sport-Multifunktionsanlage. Mit einem ersten Ergebnis der Prüfung durch den Bund ist Mitte 2026 zu rechnen.

## Kurzmeldungen

### Neues von der Nachbarschaftshilfe

Spätestens, wenn die Angehörigen in die Jahre kommen, ist man froh, dass es die Nachbarschaftshilfe gibt. Die Nachbarschaftshilfe ist eine Vermittlungs- und Beratungsstelle, die das Ziel hat, älteren Menschen bei den Dingen des täglichen Lebens behilflich zu sein, soziale Kontakte zu fördern und ein möglichst langes Verbleiben in der gewohnten häuslichen Umgebung zu ermöglichen. So etwas funktioniert, wie so oft, nur mit ehrenamtlichen Helfer\*innen.

Am 29. November wurde auf der Mitgliederversammlung der Nachbarschaftshilfe Braunschweig-Süd in der Alten Schule Merverode ein neuer Vorstand gewählt. Das neue Team besteht aus (v. l. n. r.): Kurt Schrader (1. Stellvertretender Vorsitzender), Birgit Wöhler (Schatzmeisterin), Ulrike Morick (Beisitzerin), Peter Igelbusch (Vorstandsvorsitzender), Axel Kowar (Kassenprüfer), Annick Wilke (Koordinatorin), Heidrun Schrader (Schriftführerin), Monika Ahrens (2. Stellvertretende Vorsitzende) und Peter Burgdorf (Kassenprüfer).



### Konzert für Vielfalt 2026

Seit Jahren bietet das »Konzert für Vielfalt« ein hochkarätiges Programm, das lediglich durch Spenden finanziert wird. Die Bandbreite reicht von Italo-Pop und Klezmer bis hin zu Jazz und ukrainischen Volksliedern. Alle Musikbegeisterten sollten sich den nächsten Termin daher dick im Kalender markieren.

Im letzten Jahr standen Bernd Dallmann Darley, Agim Blea und die Goslarer Jazz-Legende Bogdan Izdebski auf der Bühne. Das Trio spielte voller Spielfreude Lieblingssongs, unter anderem die Titelmusik des Filmklassikers »Der rosarote Panther« oder den jiddischen Evergreen »Bei mir bistu shein«. Stücken, die man zuvor nur im Big-Band-Sound kannte, wurde so neues Leben eingehaucht. Diesmal findet das Konzert am 22. März um 17.00 Uhr in der St.-Thomas-Kirche statt und ist wie immer kostenfrei. Um eine kleine Spende für wohltätige Zwecke wird jedoch gebeten.

### Orange Day im Quartier

Gewalt gegen Frauen betrifft alle Gesellschaftsschichten und Altersgruppen und sie geschieht viel zu oft im Verborgenen. Jedes Jahr suchen Hunderte Frauen und Kinder Zuflucht in den Frauenhäusern unserer Region.

Die UN-Kampagne »Orange the World« macht seit 1991 auf Gewalt gegen Frauen und Mädchen aufmerksam: vom Internationalen Tag zur Beendigung der Gewalt gegen Frauen am 25. November bis zum 10. Dezember, dem Tag der Menschenrechte.

Auch der Heidelberg war am 25. November wieder dabei; in diesem Jahr allerdings etwas handfester. Zusammen mit der Kampfsportschule Fit And Fight 38 lud der AWO-Nachbarschaftsladen zu einem Selbstverteidigungskurs ein, der im AWO-Pavillon in der Stettinstraße stattfand.

Das Motto: »Lerne, dich bewusst zu bewegen, Gefahr früh zu erkennen und dich im Notfall wirksam zu verteidigen.« Auch das Stephanus Kinder- und Familienzentrum zeigte schon von weitem erkennbar Flagge und war mit orangefarbenen Fahnen geschmückt. Im Eingangsbereich gab es einen Informationsstand, an dem Besucher\*innen mehr über die Aktion erfahren und sie mit dem Kauf orangefarbener Armbänder unterstützen konnten. Auf diesem Wege kamen 117,81 Euro zusammen, die im Dezember an Astrid Sutor, die Leiterin des Braunschweiger Frauenhauses, übergeben wurden.



Petra Huntenburg vom Stephanus Kinder- und Familienzentrum und eines der Armbänder, die man gegen eine Spende für das Frauenhaus Braunschweig erwerben konnte.

### 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

**FRISEUR SCHICKE**



Ihr Friseur  
im Heidelberg  
Thüringenplatz 2

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

Tel.:BS 64628



## Kurzmeldungen

### Studio 18 am Erfurtplatz

Seit Januar 2023 kann man im Atelier Charisma am Erfurtplatz Mal- und Zeichenkurse besuchen. Zusammen mit den Betreibern, Christoph Steinke und seiner Frau Maria Bodewald-Steinke, arbeiten inzwischen sieben Dozent\*innen im Atelier. Jetzt hat die Kunstschule sogar einen Ableger bekommen. Am Jenastieg 18, nur wenige Meter vom Atelier entfernt, wurde im Dezember ein neuer Raum in Betrieb genommen, in dem Action Painting gelehrt werden soll. »Zwar werden immer noch keine Farben geworfen, aber der Raum ist für Farben tropfen, spritzen, freies Arbeiten mit Farben einfach ausgelegt«, verspricht die Ankündigung. »Wir nennen es Studio 18«. Was genau im Studio 18 passieren wird, kann man auf dem Instagram-Kanal oder der Homepage vom Atelier Charisma verfolgen.



### Gesucht: Ehrenamtliche für die Suppenküche

Seit 30 Jahren betreibt die Stephanus-Gemeinde eine Suppenküche, die Gäste aus der ganzen Stadt anlockt. Doch auch ältere und junge Menschen aus dem Heidberg genießen an jedem dritten und vierten Sonntag das gute Essen und die Begegnung mit anderen Menschen.

Zurzeit sorgt ein Team aus rund sieben netten Menschen dafür, dass die Suppenküche funktioniert. Damit man dort auch weiterhin fröhlich und entspannt die Gäste versorgen kann, werden Ehrenamtliche gesucht, die Lust am Kochen haben und mit erfahrenen Köchinnen zusammenarbeiten möchten oder einfach Freude an den Vorbereitungen für ein gelungenes Beisammensein haben.

Zu den Aufgaben gehören das gemeinsame Planen eines Menüs, der Einkauf und der Kontakt mit der Braunschweiger Tafel sowie das Einteilen der Aufgaben. Samstags wird mit dem Wochenend-Team das Essen vorbereitet, um es am Sonntag zu vollenden und den Gästen zu servieren. Nach getaner Arbeit wird der Nachmittag dann gemeinsam im Team, bei Kaffee und Kuchen, beendet.

Wer also Spaß am Teamwork hat und die Zeit sinnvoll verbringen möchte, sollte sich unbedingt melden!

Kontakt: Ursula Hoffmann, Tel. 05306 – 52 97 oder suppenkueche@stephanus-online.de

(Foto: Or Hakim/unsplash.com)

## FUSSBALLTERMINE März – April 2026



### HSC LEU 06

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

#### ERSTE HERREN (Kreisliga Braunschweig)

22. Febr.	13:00 Uhr	gegen	RSV Braunschweig
01. März	13:00 Uhr	gegen	TV Mascherode
15. März	13:00 Uhr	gegen	Lehndorfer TSV II
29. März	13:00 Uhr	gegen	VFR Weddel 1. Herren
19. April	13:00 Uhr	gegen	TSV Germania Lamme 2

#### Auswärtsspiele:

08. März	14:00 Uhr	bei	RSV Braunschweig
22. März	14:00 Uhr	bei	SV Kralenriede
12. April	12:15 Uhr	bei	TSC Vahdet 2
26. April	14:00 Uhr	bei	VfB RW Braunschweig

Alle Anstoßzeiten könnten sich ändern, da die endgültigen Ansetzungen erst im Februar festgelegt werden!



Jeweils aktuelle Infos  
finden Sie unter:  
[www.fussball.de](http://www.fussball.de)

### SV MELVERODE-HEIDBERG

Spiele in Merverode, Glogaustraße 12:

#### ERSTE HERREN

(Kreisliga Braunschweig)

01. März	13:15 Uhr	gegen	Lehndorfer TSV II
15. März	13:15 Uhr	gegen	VFR Weddel 1. Herren
29. März	13:15 Uhr	gegen	TSV Germania Lamme 2
19. April	13:15 Uhr	gegen	FT Braunschweig II
26. April	13:15 Uhr	gegen	SV Stöckheim

#### Auswärtsspiele:

08. März	14:00 Uhr	bei	SV Kralenriede
22. März	12:15 Uhr	bei	TSC Vahdet 2
12. April	14:00 Uhr	bei	VfB RW Braunschweig

#### ZWEITE HERREN

(1. Kreisklasse, Staffel 2)

01. März	10:45 Uhr	gegen	Eintracht Braunschweig 3
15. März	10:45 Uhr	gegen	LFC Braunschweig
29. März	10:45 Uhr	gegen	TSV Timmerlah
12. April	10:45 Uhr	gegen	Braunschweiger MTV
19. April	10:45 Uhr	gegen	FT Braunschweig IV
26. April	15:00 Uhr	gegen	SV Broitzem II

#### Auswärtsspiele:

22. März	12:00 Uhr	bei	SPVGG Wacker BS
----------	-----------	-----	-----------------

# 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](http://www.guenter-bestattungen.de)

Fordern sie unsere kostenlose Broschüre an!







# Hier wohnt das Leben

Ein Zuhause voller Herz,  
Lachen und Geschichten.  
[baugenossenschaft.de](http://baugenossenschaft.de)

