

# Netzwerk Depression Braunschweig

Unter dem Motto „Bewegung tut gut“ treffen sich Gruppen für ältere Menschen, die gemeinsames Spazierengehen und Erleben genießen. Bewegung und Geselligkeit sind eine gute Möglichkeit, der Einsamkeit und dem Alltagstrott entgegen zu wirken.

Bei Interesse können sich ältere Menschen den bestehenden Gruppen anschließen oder neue Gruppen gründen.

---

## Spaziergruppe in Gliesmarode

- Mittwochs (14-tägig )  
14:00–15:00 Uhr
- Begegnungszentrum  
Gliesmarode  
Am Soolanger 1a  
38104 Braunschweig

## Spaziergruppe Innenstadt

- (Spaziergang in Form einer Stadtführung)
- Dienstags, 14:00 Uhr
  - Mai bis Oktober Treffpunkt  
Innenstadt nach Absprache

## Spaziergruppe Stadtmitte

- Montags, 14:00–15:00 Uhr
- Begegnungsstätte „Am  
Waserturm“  
Hochstraße 13  
38102 Braunschweig

## Spaziergruppe Weststadt

- Donnerstags, 14:00–15:00 Uhr
- Ilmenaustraße 2  
38120 Braunschweig

## Spaziergruppe Heidberg

- Montags, 14:00–15:00 Uhr
- Magdeburgstraße/Ecke  
Rohrwiesensteg  
38124 Braunschweig

## Spaziergruppe Siegfriedviertel

- Mittwochs, 10:30–11:30 Uhr
- Siegfrieds Bürgerzentrum  
Mittelweg 52  
38106 Braunschweig

## In Planung:

### Spaziergruppe Wenden

- Nachbarschaftshilfe Nord  
Veltenhöfer Str. 3  
38110 Braunschweig

## Weitere Informationen:

Jeanette Thiemann (AOK SZ-BS)  
Telefon.: 0531 1203 45642  
E-Mail: [jeanette.thiemann@nds.aok..de](mailto:jeanette.thiemann@nds.aok..de)

Dr. Günter Weinhausen (Seniorenrat)  
Telefon.: 05309 1346  
E-Mail: [g.weinhausen@online.de](mailto:g.weinhausen@online.de)