

TREFFPUNKT FÜR AKTIVE SENIOREN



Verein **Altenhilfe**
in Buchholz e.V.



2026

VERANSTALTUNGEN

Oktober • November • Dezember

04



Pflegebedürftigkeit kann jeden treffen

Wir sichern Sie ab!

Vertretung Jan Vollmer

Am Radeland 41

21244 Buchholz in der Nordheide

Tel. 04181 4280 Fax 04181 37806

fair versichert
VGH 

 **Finanzgruppe**





HOTEL & LANDGASTHOF HOHELUFT

GASTFREUNDSCHAFT MIT GESCHICHTE



...gemütlicher & geselliger!

Hoheluft 1 | 21244 Buchholz-Meisen | Tel.: 04181/9211-0 | www.landgasthof-hoheluft.de

**Ihr
persönlicher
Optiker & Akustiker**



OPTIKER meins

hören & sehen

**TOP
100**
OPTIKER
2020/2021

HINZUGERECHNET WURDE DIE
BESONDERHEIT AUSGEWÄHLT
FÜR BEIHEIMENDE KUNDENBEZUG
UND BEIHEIMENDE KUNDENBEZUG
BEIHEIMENDE KUNDENBEZUG
BEIHEIMENDE KUNDENBEZUG

Ausgewählt wurde unser
Geschäft in Buchholz.

21244 BUCHHOLZ
Breite Straße 20a
 04181-5202

21255 TOSTEDT
Schützenstraße 2
 04182-1326

21266 JESTEBURG
Hauptstraße 10
 04183-5717

24/7 www.optiker-meins.de

Liebe Mitglieder und Freunde unseres Vereins,

es ist kaum zu glauben, aber schon wieder ist das letzte Quartal eines Jahres angebrochen. Doch bis zum Jahresende warten noch viele interessante Veranstaltungen und schöne gemeinsame Erlebnisse auf uns.

Ganz besonders können wir uns auf **zwei zusätzliche Ausflüge** freuen: Am **08.10.** besuchen wir die **Landesgartenschau in Bad Nenndorf** und am **04.12.** sind wir zu Gast bei den **Regensburger Domspatzen** im **Hamburger Michel**.

An dieser Stelle danke ich allen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern unseres Vereins, die uns in diesem Jahr wieder tatkräftig unterstützt haben. Ihr Engagement und ihre Unterstützung sind für unseren Verein von unschätzbarem Wert. Ohne ihren Einsatz wären viele Veranstaltungen, Aktionen und Ausflüge nicht möglich gewesen.

In vielen verschiedenen Bereichen können wir auch weiterhin Hilfe gebrauchen. Dabei sind die Aufgaben gut überschaubar und der Aufwand hält sich im zeitlichen Rahmen. Jeder Beitrag, ganz gleich wie klein oder groß, hilft uns bei unserer Arbeit. Vielleicht haben Sie Lust oder Sie wissen jemanden, der sich einzubringen und Teil unseres engagierten Teams werden möchte.

Der Vorstand wünscht Ihnen schöne und gemütliche Herbsttage, eine besinnliche Vorweihnachtszeit und viele Momente der Ruhe und Freude. Mögen Sie im letzten Monat des Jahres Zeit finden, um innezuhalten und das vergangene Jahr in Ruhe Revue passieren zu lassen.

Herzliche Grüße
Ihr Peter Aldag

UNSER VEREIN



Der Verein Altenhilfe in Buchholz e.V. wurde 1975 mit dem Ziel gegründet, hilfsbedürftigen Seniorinnen und Senioren im täglichen Leben beizustehen. Damals gab es keine Sozialstationen, diese wurden 1981 eingerichtet.

Daraufhin hat unser Verein seine Aufgaben und Ziele verändert. Die Schwerpunkte liegen seitdem im Bereich der Freizeitangebote. Sämtliche Arbeiten in und für unseren Verein werden von knapp vierzig Ehrenamtlichen durchgeführt.

Der Beitrag für die Mitgliedschaft in unserem Verein beträgt 20 € im Jahr. Es darf aber auch gern ein höherer Beitrag vereinbart werden. Auf der Internetseite unseres Vereins (www.vab-aktive-senioren.de) können Sie unser Beitrittsformular ansehen und zum Ausfüllen herunterladen oder gerne auch vor Ort bei uns mitnehmen.



Unser Vorstand

1. Vorsitzender: Peter Aldag

Stellv. Vorsitzende: Inge Herrmann

Schatzmeister: Rolf Müller

Schriftführerin: Hedwig Heine

Beisitzer/innen: Dr. Norbert Hoffmann, Edeltraut Harms,
Günter Chodinski, Ralf Rastede, Barbara Link-Martens

WIR BIETEN AN

Unser Verein hat es sich zur Aufgabe gemacht, ein interessantes und abwechslungsreiches Freizeitangebot für Seniorinnen und Senioren anzubieten.

In den seniorengerechten und zentral gelegenen Räumlichkeiten am Wilhelm-Baastrup-Platz 4 in Buchholz haben wir dazu viele Möglichkeiten.

Montags, mittwochs und samstags sind wir für Sie da! An diesen Tagen bietet die Cafeteria zu einem gemütlichen Beisammensein Kaffee und Kuchen an.



Im Sommerhalbjahr veranstalten wir interessante Ausflüge und eine mehrtägige Ferienreise.

Die Anmeldungen zu den Veranstaltungen können nur vor Ort im Büro des Vereins bei direkter Bezahlung erfolgen. Unser Büro in der Seniorenbegegnungsstätte ist am Samstagnachmittag ab 14.00 Uhr für Sie geöffnet.

Das vierteljährliche Veranstaltungsprogramm schicken wir allen Mitgliedern zu.

UNSER VEREIN

Die Seniorenbegegnungsstätte ist mit unterschiedlichen Angeboten an **drei Tagen der Woche von 14 - 18 Uhr** (**montags** auch um **9.30 Uhr** für Yoga) für Sie geöffnet.

Montag	Yoga, Gymnastik, Niederdeutscher Nachmittag, Gemeinsamer Gesang
Mittwoch	Basteln, Gedächtnistraining, Bingo, Geburtstagsfeier für unsere Mitglieder, Klön- und Spielenachmittag
Samstag	Vorträge, Reiseberichte in Bild und Ton

Die Canasta-, Skat- und Rummikub-Spielerinnen und Spieler treffen sich am Montag und Mittwoch.

Genaue Termine zu allen Aktivitäten finden Sie auf den nächsten Seiten.



Außerdem können Sie an diesen Tagen beim gemütlichen Kaffeetrinken und leckeren selbstgebackenen Kuchenessen andere Mitglieder treffen und klönen.

Auf großes Interesse stoßen immer wieder unser zünftiges Grillfest im Schützenhaus, der Besuch eines Theaters sowie unsere Weihnachtsfeier.



VERANSTALTUNGEN FÜR

**03.10.
Samstag**

Tag der Deutschen Einheit - Die Senioren-
begegnungsstätte bleibt geschlossen

**05.10.
Montag**

09:30 Uhr Yoga „Matte“ (Kostenbeitrag 2€)

14:30 Uhr Gymnastik „Stuhl“

15:30 Uhr Gymnastik

Angela Looschen

**07.10.
Mittwoch**

14:15 Uhr BINGO (Mit kleinen Preisen)

Ursula Pape

**15:30 Uhr Fitness für die grauen Zellen -
Rätsel, Spaß & Knocheleien**

Anke Hase

**08.10.
Donnerstag**

**Tagesausfahrt „Landesgartenschau Bad
Nenndorf“, Anmeldung ab 29.08.26**

08:30 Uhr Abfahrt Buchholz ZOB

17:30 Uhr zurück in Buchholz ZOB

**10.10.
Samstag**

**14:00 Uhr Handysprechstunde - Stellen Sie
Fragen zu Ihren Handys**

Nadine Herrmann

15:00 Uhr **Wale in der Arktis**

Peter Fabel

**12.10.
Montag**

09:30 Uhr Yoga „Stuhl“ (Kostenbeitrag 2€)

15:00 Uhr Niederdeutscher Nachmittag

Karin Tensfeldt / Elke Müller-Marienburg

**14.10.
Mittwoch**

14:30 Uhr Basteln

Siegrid Herres / Hildegard Hoffmann

MITGLIEDER IM OKTOBER

15:00 Uhr Mit dem Bus von Madrid nach Porto

Ingo Schaefer

17.10.
Samstag

09:30 Uhr Yoga „Matte“ (Kostenbeitrag 2€)

14:30 Uhr Gymnastik „Stuhl“

15:30 Uhr Gymnastik

Angela Looschen

19.10.
Montag

15:30 Uhr Fitness für die grauen Zellen - Rätsel, Spaß & Knebeleien

Anke Hase

21.10.
Mittwoch

14:00 Uhr Handysprechstunde - Stellen Sie Fragen zu Ihren Handys

Nadine Herrmann

entfällt

24.10.
Samstag

15:00 Uhr Schüssler-Salze in der Winterzeit

Martina Kreyer

09:30 Uhr Yoga „Stuhl“ (Kostenbeitrag 2€)

15:30 Uhr Wir singen miteinander

Anke Bünning

26.10.
Montag

14:30 Uhr Spiele- und Klönnachmittag

14:30 Uhr Basteln

Sigrid Herres / Hildegard Hoffmann

28.10.
Mittwoch

Reformationstag -

Die Seniorenbegegnungsstätte bleibt geschlossen

31.10.
Samstag

VERANSTALTUNGEN FÜR

02.11.
Montag

09:30 Uhr Yoga „Matte“ (Kostenbeitrag 2€)

14:30 Uhr Gymnastik „Stuhl“

15:30 Uhr Gymnastik

Angela Looschen

04.11.
Mittwoch

14:15 Uhr BINGO (Mit kleinen Preisen)

Ursula Pape

**15:30 Uhr Fitness für die grauen Zellen -
Rätsel, Spaß & Knobeleyen**

Anke Hase

07.11.
Samstag

15:00 Uhr Weihnachten auf dem Frachtschiff

Henning Köhlert

09.11.
Montag

09:30 Uhr Yoga „Stuhl“ (Kostenbeitrag 2€)

15:00 Uhr Niederdeutscher Nachmittag

Karin Tensfeldt / Elke Müller-Marienburg

11.11.
Mittwoch

14:30 Uhr Basteln

Sigrid Herres / Hildegard Hoffmann

14.11.
Samstag

**14:00 Uhr Handysprechstunde - Stellen Sie
Fragen zu Ihren Handys**

Nadine Herrmann

**15:00 Uhr Brandschutzaufklärung
Freiwillige Feuerwehr Buchholz**

16.11.
Montag

09:30 Uhr Yoga „Matte“ (Kostenbeitrag 2€)

14:30 Uhr Gymnastik „Stuhl“

15:30 Uhr Gymnastik

Angela Looschen

MITGLIEDER IM NOVEMBER

14:30 Uhr Geburtstagsfeier für unsere Mitglieder - August, September, Oktober Edeltraud Harms / Inge Herrmann / Margarete Aldag / Anke Bünning	18.11. Mittwoch
15:00 Uhr Herbst in der Lüneburger Heide Pat Bülk	21.11. Samstag
09:30 Uhr Yoga „Stuhl“ (Kostenbeitrag 2€) 15:30 Uhr Wir singen miteinander Anke Bünning	23.11. Montag
14:30 Uhr Basteln Sigrid Herres / Hildegard Hoffmann 14:30 Uhr Spiele- und Klönnachmittag	25.11. Mittwoch
14:00 Uhr Handysprechstunde - Stellen Sie Fragen zu Ihren Handys Nadine Herrmann 15:00 Uhr Weihnachtsfeier im Schützenhaus Anmeldung ab dem 24. Oktober 2026 (Kostenbeitrag 10 €) Anmeldung nicht vergessen!	28.11. Samstag
09:30 Uhr Yoga „Matte“ (Kostenbeitrag 2€) 14:30 Uhr Gymnastik „Stuhl“ 15:30 Uhr Gymnastik Angela Looschen	30.11. Montag

VERANSTALTUNGEN FÜR

02.12.
Mittwoch

14:15 Uhr BINGO (Mit kleinen Preisen)

Ursula Pape

**15:30 Uhr Fitness für die grauen Zellen -
Rätsel, Spaß & Knobeleyen**

Anke Hase

04.12.
Freitag

**Tagesausfahrt „ Hauptkirche St. Michaelis
zu Hamburg - Regensburger Domspatzen“**

17:30 Uhr Abfahrt Buchholz/ZOB

19:30 Uhr Vorstellungsbeginn

22:30 Uhr zurück in Buchholz

05.12.
Samstag

**15:00 Uhr Der tonArt Chor kommt und
singt für uns**

07.12.
Montag

09:30 Uhr Yoga „Matte“ (Kostenbeitrag 2€)

14:30 Uhr Gymnastik „Stuhl“

15:30 Uhr Gymnastik

Angela Looschen

09.12.
Mittwoch

14:30 Uhr Basteln

Sigrid Herres / Hildegard Hoffmann

12.12.
Samstag

**14:00 Uhr Handysprechstunde - Stellen Sie
Fragen zu Ihren Handys**

Nadine Herrmann

**15:00 Uhr Weihnachtsbingo mit kleinen
Preisen**

Peter Aldag

14.12.
Montag

09:30 Uhr Yoga „Stuhl“ (Kostenbeitrag 2€)

15:00 Uhr Niederdeutscher Nachmittag

Karin Tensfeldt / Elke Müller-Marienburg

MITGLIEDER IM DEZEMBER

**15:30 Uhr Fitness für die grauen Zellen -
Rätsel, Spaß & Knocheleien**

Anke Hase

16.12.
Mittwoch

15:00 Uhr Niederdeutsche Weihnachten

Gunther Heise

19.12.
Samstag

09:30 Uhr Yoga „Matte“ (Kostenbeitrag 2€)

14:30 Uhr Gymnastik „Stuhl“ **entfällt**

15:30 Uhr Gymnastik

Angela Looschen

entfällt

21.12.
Montag

15:30 Uhr Wir singen miteinander

Anke Bünning

14:30 Uhr Basteln

Sigrid Herres / Hildegard Honn

entfällt

23.12.
Mittwoch

14:30 Uhr Spiele- und Klön **entfällt**

2. Weihnachtstag - Die Senioren-
begegnungsstätte bleibt geschlossen

26.12.
Samstag

09:30 Uhr Yoga „Stuhl“ (Kostenbeitrag 2€)

entfällt

28.12.
Montag

**15:00 Uhr Jahresabschluss - Ein Rückblick
auf das alte Jahr und Ausblick auf das neue
Jahr**

30.12.
Mittwoch

AUSFLUGSPROGRAMM

08.10.

Donnerstag

Oktober: Landesgartenschau

Wir fahren gemeinsam mit dem Bus nach Bad Nenndorf und besuchen die Landesgartenschau.

Der Eintritt ist im Reisepreis bereits enthalten.
Wir werden das Gelände auf eigene Faust erkunden,
eine Führung ist nicht geplant.

Die achte niedersächsische Landesgartenschau findet vom 29. April bis zum 18. Oktober 2026 im historischen Kurpark von Bad Nenndorf statt.

Unter dem Motto „Hier blüht Vielfalt“ bietet das rund 34 Hektar große Gelände neben bunten Themengärten und Blumenhallen auch ein vielfältiges Kulturprogramm mit über 1500 Veranstaltungen.

Preis pro Person 45 €

Anmeldung ab dem 29. August 2026

Zahlen Sie bitte sofort in bar bei Ihrer Anmeldung.



HIER BLÜHT VIELFALT

29. APRIL – 18. OKTOBER 2026



=



FÜR MITGLIEDER

Ablauf:

08:30 Uhr	Abfahrt Buchholz ZOB
11:00 Uhr	Besuch der Landesgartenschau
15:30 Uhr	Rückfahrt
17:30 Uhr	Ankunft in Buchholz ZOB



AUSFLUGSPROGRAMM

04.12.

Donnerstag

Dezember: Regensburger Domspatzen

Wenn Kerzen brennen, Schauspieler Gedichte rezitieren und Kinderchöre jubilieren, dann ist Weihnachten nicht mehr weit.

In St. Michaelis stimmen der beliebte deutsche Schauspieler und Hörbuchsprecher Christian Wolff sowie die Regensburger Domspatzen mit einem liebevoll zusammengestellten Programm auf das Fest der Liebe ein.

Unterstützung erfahren sie dabei vom Blechbläsersextett Ensemble Classique und der Harfenistin Barbara Gasteiger, die den besinnlichen Texten und weihnachtlichen Liedern weitere festliche Klänge an die Seite stellen. Was bleibt uns da noch mehr zu sagen außer:

O du fröhliche!

Preis pro Person 80€

Anmeldung ab dem 24. Oktober 2026

Zahlen Sie bitte sofort in bar bei Ihrer Anmeldung.



FÜR MITGLIEDER

Ablauf:

17:30 Uhr

Abfahrt Buchholz ZOB

19:30 Uhr

Vorstellungsbeginn

21:30 Uhr

Rückfahrt

22:30 Uhr

Ankunft in Buchholz ZOB



UNTERSTÜTZEN SIE UNS

Wer hat Lust und Freude, sich einzubringen?

Sie möchten Teil einer tollen Gemeinschaft sein, nette Menschen kennenlernen und dabei etwas Gutes tun?

In unserem Verein engagieren sich inzwischen fast 40 Ehrenamtliche. Mit Zeit, Herz und persönlichem Einsatz können sie unsere Arbeit im Verein Altenhilfe in Buchholz unterstützen und leisten damit einen wichtigen Beitrag für ältere Menschen in unserer Gemeinschaft.

Viele Möglichkeiten – Sie entscheiden!

Bei uns gibt es ganz unterschiedliche Aufgaben – klein, überschaubar und passend zu Ihren persönlichen Interessen und Fähigkeiten.

- Sie möchten gerne mit Menschen in Kontakt sein? Dann unterstützen Sie uns zum Beispiel in der Cafeteria.
- Sie schreiben gerne oder haben Freude an Organisation? Vielleicht liegt Ihnen die Pressearbeit, die Übernahme kleinerer schriftlicher Aufgaben oder die Planung und Gestaltung von Programmen.
- Sie arbeiten gerne strukturiert? Dann freuen wir uns über Unterstützung bei der Mitgliederverwaltung.
- Oder Sie kennen sich mit Technik aus? Auch für die EDV und die Betreuung unserer Website suchen wir engagierte Menschen.

IM EHRENAMT

**Sie entscheiden selbst, was zu Ihnen passt
und wie viel Zeit Sie einbringen möchten.**

Denn ehrenamtliches Engagement soll vor allem eines sein: Eine Aufgabe, die Freude macht und zu Ihnen passt.

Wir brauchen Ihr Engagement!

Im Verein Altenhilfe in Buchholz können Sie mit **kleinen Gesten Großes bewirken**. Ihr Engagement schenkt älteren Menschen Zeit, Aufmerksamkeit und ein Stück Lebensfreude – und das ganz flexibel und ohne großen Zeitaufwand.

Sollten Sie sich angesprochen fühlen oder jemanden in Ihrem Familien- oder Bekanntenkreis kennen, der eine ehrenamtliche und nicht allzu zeitaufwendige Tätigkeit sucht, dann ist der Verein Altenhilfe in Buchholz genau das richtige Engagement für Sie.

Wir freuen uns auf Menschen, die etwas bewegen und ihre Ideen, Talente und ein wenig Ihrer Zeit bei uns mit einbringen. Gemeinsam macht ehrenamtliche Arbeit noch mehr Freude!

**Bei uns sind Sie genau richtig, denn
gemeinsam können wir etwas bewegen!**

TV Bellmann

Inhaber:
Thorsten Behn

Reparaturservice und Verkauf

TV ■ HIFI ■ DVD ■ Multimedia ■ Antennenbau



Thorsten Behn

Radio- und Fernsehtechniker Meister

Tel.: 04181 - 34 683

Mobil: 0151 - 598 727 51

Am Kaben 4 ■ 21255 Tostedt

E-Mail: tv-bellmann@web.de

SP:
ServicePartner



Ihr Geschäft für frisches Obst & Gemüse!

*Sie finden uns von Montag bis Samstag
in der Breiten Straße 19
-direkt in der Buchholzer Innenstadt-*

Familie von Stemm - der Laden - Tel: 04181-38 04 341



Wer sorgt für
Lebensqualität?

Die Stadtwerke Buchholz i. d. N.
sichern durch moderne Infrastruktur und neue
Produkte die Weiterentwicklung unserer Stadt.
Mit persönlichem Service sind wir immer
für Sie vor Ort.

 **Wir sind's!**

Bestattungs-Institut Rümpel-Corde GmbH

Rümpel-Corde Blumenstudio & Ruheoase

Otto Corde Trauerhalle

Ihr Traditionsunternehmen

Schützenstraße 27, 21244 Buchholz
Inhaber/in Jürgen Corde, Evelyn Schaller-Corde
info@ruempel-corde.de - www.ruempel-corde.de

info@rc-blumenstudio.de - www.rc-blumenstudio.de
Blumenstudio Telefon 0 41 81 / 29 37 54

Tag und Nacht in Rufbereitschaft 04181/7018

RE/MAX



Was interessiert Sie?

Meine Immobilie ist wie viel wert?

Kann ich verkaufen und im Haus/Wohnung wohnen bleiben?

Kann ich mein Grundstück teilen?

Diese und andere Immobilienfragen beantwortet Ihnen gerne kostenlos und unverbindlich:

**Thies Hauschildt • RE/MAX Immobilienmakler
Lindenstraße 19 • 21244 Buchholz • Tel. 04181 / 94 48 662**

Der Verein Altenhilfe Buchholz bedankt sich bei allen Inserenten für ihre Unterstützung.



Europa's Traumziele erleben



Profitieren Sie von unseren Stärken:

- | | |
|-------------------------------|----------------------------------|
| ✓ langjährige Erfahrung | ✓ viele erprobte Reisepakete |
| ✓ gute Ideen | ✓ gute Hotels in jeder Preislage |
| ✓ professionelle Ausarbeitung | ✓ komfortable Fernreisebusse |

Wir bringen Ihre Gruppe „auf Tour“. Rufen Sie uns an!



Reese Reisen

Am Wieh 4 • 21698 Harsefeld • Tel.: 041 64/8980-0
Internet: www.reese-reisen.de • info@reese-reisen.de



Hamburger Str. 83
21244 Buchholz
Tel. 04181-8793
Fax 04181-39698

hamburger@
edeka-subey.de

Soltauer Str. 85
21244 Buchholz
Tel. 04181-997614
Fax 04181-370783

soltauer@
edeka-subey.de

www.edeka-subey.de

Mo. – Sa. von 7:00 Uhr bis 20:00 Uhr geöffnet

TAXI RUF

Kay-Uwe Kickbusch

**(04181)
88 77 • 43 21**

Telefax: (0 41 81) 9 85 52

E-Mail: info@taxi-kickbusch.de

Hamburger Str. 21 • 21244 Buchholz

TAG und NACHT

Taxi bis 8 Personen • Flughafentransfer
Kranken- und Kurierfahrten • EC-Cash



Verein **Altenhilfe** in Buchholz e.V.



VEREIN ALTENHILFE IN BUCHHOLZ e.V.

Wilhelm-Baastrop-Platz 4 • 21244 Buchholz i.d.N.

Web: www.vab-aktive-senioren.de

E-Mail: info@vab-aktive-senioren.de

Öffnungszeiten: Mo., Mi., Sa. 14 - 18 Uhr, bei Veranstaltungen
gesonderte Zeiten

IHRE ANSPRECHPARTNER

Peter Aldag	0 41 81 - 317 21
Inge Herrmann	0 41 81 - 232 44 95
Seniorenbegegnungsstätte	0 41 81 - 374 77

BANKVERBINDUNG:

HypoVereinsbank IBAN DE 27 2003 0000 0006 7038 88

KONZEPT & GESTALTUNG: www.mediawirbel.de

DATENSCHUTZ: Der Verein Altenhilfe Buchholz erhebt, verarbeitet und nutzt personenbezogene Daten seiner Mitglieder ausschließlich für Vereinszwecke auf der Grundlage der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO). Wenn zur Erledigung der Vereinsaufgaben personenbezogene Daten an Dritte gegeben werden, werden diese ausdrücklich darauf verpflichtet, die datenschutzrechtlichen Bestimmungen einzuhalten. Alle Vereinsmitglieder haben das Recht auf Auskunft über die zu ihrer Person gespeicherten Daten.