

ÄLTERE & SENIOREN

OKTOBER / NOVEMBER
2022

OKTOBER 2022

ANMELDUNG & INFORMATIONEN:

0421. 549 49 0 oder: senioren@weserterrassen.com

- DI 04 VORTRAG: OMAS GEGEN RECHTS** um 14:30 Uhr. Das Alter macht nicht stumm - Im Gegenteil! Die „OMAS“ berichten über ihre Bewegung und regen zur Diskussion an. Willkommen sind auch Opas, Kinder, Enkelkinder oder Freund*innen. **Kaffee & Kuchen: 3 € // Anmeldung erforderlich**
- DI 11 VORTRAG: GESUNDHEITSLADEN** um 14:30 Uhr. Mit Frau Paul-Bauer vom Gesundheitsladen Bremen e. V. und den Themen: Patientenverfügung, Betreuungsrecht, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung. **Kaffee & Kuchen: 3 € // Anmeldung erforderlich**
- MI 12 FRAUENFRÜHSTÜCK MEHR VITALITÄT UND LEBENSQUALITÄT DURCH AYURVEDA** um 10:00 Uhr. In diesem Vortrag bietet Susanne Schmitz Ihnen einen Einblick in die Typenlehre des Ayurveda, die sich auf Menschen, Tages- und Jahreszeiten sowie Nahrungsmittel bezieht. Sie bekommen anhand von Beispielen Inspiration, wie Sie ohne große Mühe und Aufwand mehr Energie und körperliches Wohlbefinden erreichen können. **Eintritt: 10 € inkl. Frühstück// Vorverkauf über Nordwest-Ticket**
- DI 18 FREIMARKT-BUMMEL** um 14:30 Uhr. Ischa Freimaak! Wir machen einen Bummel durch die Budengassen und setzen uns bei Kaffee und Kuchen gemütlich zusammen. Treffpunkt: Parlamentsgebäude am Marktplatz. **Einkehr für Selbstzahler // Anmeldung erbeten**
- DI 25 HERBSTSPAZIERGANG** um 14:30 Uhr. Ziel und Treffpunkt werden noch bekanntgegeben. Bitte informieren Sie sich im Bürgerhaus, per Telefon oder im Internet auf www.weserterrassen.com. **Einkehr für Selbstzahler // Anmeldung erbeten**

Herzlich Willkommen

im Senioren Begegnungszentrum des Bürgerhaus Weserterrassen. Sie haben Lust, in Gemeinschaft mit anderen Kaffee oder Tee zu trinken und ins Gespräch zu kommen? Sie möchten sich körperlich und geistig fit halten, mal wieder tanzen oder einen Ausflug unternehmen? Sie sind an Konzerten, Vorträgen oder Gesprächen über aktuelle Themen aus Kultur und Gesellschaft interessiert? Dann sind sie bei uns herzlich willkommen. Wir freuen uns auf Sie!



NOVEMBER 2022

ANMELDUNG & INFORMATIONEN:

0421. 549 49 0 oder: senioren@weserterrassen.com

- DI 01 ROULADEN ESSEN** um 13:00 Uhr. An geselligen Tischen genießen wir Rouladen mit Rotkohl. Bei einem süßen Nachttisch mit Kaffee lassen wir den Mittagstisch ausklingen. Guten Appetit. **Kosten: 8 € // Anmeldung erforderlich**
- DI 08 BINGO** um 14:30 Uhr. Das allseits beliebte Glücksspiel „Bingo“ ist ein lustiges Zahlenspiel und hat auch im Bürgerhaus viele begeisterte AnhängerInnen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. **Spieleinsatz: 1 € // Kaffee & Kuchen: 3 € // Anmeldung erforderlich**
- MI 09 FRAUENFRÜHSTÜCK** um 10:00 Uhr. Das Programm des Frauenfrühstücks wird noch bekanntgegeben. Bitte informieren Sie sich im Bürgerhaus, per Telefon oder im Internet auf www.weserterrassen.com. **Eintritt: 10 € inkl. Frühstück // Vorverkauf über Nordwest-Ticket**
- DI 15 VORTRAG: WOHNEN FÜR HILFE** um 14:30 Uhr. In einer Wohnpartnerschaft sollen ältere Menschen und Studierende sich austauschen und voneinander lernen. Eine Win-Win-Situation für beide, die auch Freude ins Leben bringt. Michael Siemer stellt das Projekt Wohnen für Hilfe vor und steht als Ansprechpartner zur Verfügung. **Kaffee & Kuchen: 3 € // Anmeldung erforderlich**
- DI 22 THEATER: DIE OSLEBSHAUSER KRATZBÜRSTEN** um 14:30 Uhr. Die Kratzbürsten sind eine Amateurtheatergruppe aus dem Bürgerhaus Oslebshausen. Ihr aktuelles Stück „Mit nem Teelöffel Zucker“ ist eine vergnügliche Theatervorstellung mit viel Musik in frühlingshafter Atmosphäre. **Eintritt: 3 € // Kaffee & Kuchen: 3 € // Anmeldung erforderlich**
- DI 29 ADVENTSFRÜHSTÜCK** um 10:00 Uhr. An stimmungsvollen Tischen sitzen wir beisammen und lassen mit Geschichten und Liedern das Jahr Revue passieren. **Kosten: 6 € // Anmeldung erforderlich**