



# aug – nov. 18

programm für ältere und senioren  
allgemeine informationen und  
anmeldung unter 0421.5 49 49 - 0

## Herzlich willkommen in der Senioren-Begegnungsstätte

im Bürgerhaus Weserterrassen. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm in fröhlicher Gesellschaft. Wir freuen uns über Ihren Besuch! Information, Anmeldung gern auch an [senioren@weserterrassen.com](mailto:senioren@weserterrassen.com)

## AUGUST

Dienstag, 07.08.  
14.30 Uhr

### Jetzt geht's wieder los...

Die Sommerpause ist zu Ende und wir freuen uns auf das Wiedersehen bei einem gemütlichen Beisammensein.  
Eintritt: frei // Eis mit Kaffee „satt“: 3 Euro

Dienstag, 14.08.  
14:30 Uhr

### Sommer-Tanzcafé und Geburtstagsrunde

Mit einem fröhlichen Tanzcafé genießen wir den Sommer und lassen die Geburtstagskinder der vergangenen Monate hochleben. Diese erhalten einen bunten Blumenstrauß und ein Gläschen zum Anstoßen.  
Eintritt: 3 Euro // Kuchen mit Kaffee „satt“: 3 Euro

Dienstag, 21.08.  
12:30 Uhr

### Mittagstisch für Senioren: Puffer

Die besten Puffer in der Stadt! Frisch geriebene Kartoffeln und leckeres Apfelmus – alles frisch zubereitet und charmant serviert. Guten Appetit.  
Kosten: 3,50 Euro // Sommerterrasse // Anmeldung erforderlich!

Mittwoch, 29.08.  
9:20 Uhr

### Tagesausflug nach Steinhude

Wir unternehmen eine Busfahrt vom Bürgerhaus ans Steinhuder Meer. Zur Mittagszeit bummeln wir durch Steinhude. Im Weber-Café in Deutschlands ältester Weberei genießen wir gemeinsam die Kaffeezeit. Abfahrt vom Bürgerhaus um 9:30 – Rückkunft ca. 18 Uhr.  
Kosten, Busfahrt: 22 Euro // Anmeldung erforderlich!

## SEPTEMBER

Dienstag, 04.09.  
14:30 Uhr

### Besuch von „Madda und Kede“

Die beiden bekannten Bremer Plaudertaschen Martha und Käthe wurden zwischen 1947 und 1956 im Weser Kurier veröffentlicht. Nun besuchen uns Margret Rink (Madda) und Rena Worm (Kede) mit ihren humorvollen Geschichten.  
Eintritt: 3 Euro // Kuchen mit Kaffee „satt“: 3 Euro

Dienstag, 11.09.  
14:30 Uhr

### Ein Strauß bunter Lieder präsentiert vom „Potpourrie Chor“

Anna Koch als Leiterin des gemischten Chors bereitet uns mit den Sängerinnen und Sängern einen schönen Nachmittag mit Schlager, Musical-Songs, Gospel, Volks- und plattdeutschen Liedern. Denn Geselligkeit und frohe Stunden sind mit dem Chorgesang verbunden.  
Eintritt: 3 Euro // Kuchen mit Kaffee „satt“: 3 Euro

Mittwoch, 12.09.  
10:00 Uhr

### Bremer Frauenfrühstück: „Bewegende Momente der Clownsvisite“

Julia Wiegmann berichtet über die Arbeit der Bremer Klinikclowns e.V. – Was geschieht, wenn ein Clown das Krankenzimmer betritt? In der Interaktion wird ein Spiel entwickelt das dem Gegenüber angemessen ist und die Atmosphäre mit der Leichtigkeit des Clownsspiels wandelt.  
Eintritt: 8 Euro (inkl. Frühstücksbuffet) // Anmeldung erforderlich

Dienstag, 18.09.  
14:30 Uhr

### Messe-Treffpunkt InVita: „Fit & Aktiv im Alter“

Die InVita-Messe zeigt einen Querschnitt der Themen, die ältere Menschen interessieren. Dazu gibt es ein buntes Rahmenprogramm.  
Weitere Infos im Bürgerhaus // Anmeldung erwünscht

Dienstag, 25.09.  
14:00 Uhr

### Park-Spaziergang: Knoop's Park

Für viele Bremer ist diese historische Parklandschaft ein beliebtes Ausflugsziel am Hohen Ufer der Lesum. Bei einem gemütlichen Spaziergang erfahren wir die Historie, sowie die Geschichte ihres Gründers, des Industriellen Ludwig Knoop und genießen den Spätsommer unter alten Bäumen. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zur Einkehr.  
Weitere Infos im Bürgerhaus // Anmeldung erwünscht

## OKTOBER

Dienstag, 02.10.  
14:30 Uhr

### Erntedankfest mit Geburtstagsrunde

In herbstlicher Dekoration verbringen wir einen vergnüglichen Nachmittag mit Kürbisbrot und anderen Leckereien. Bei Tanz-Musik von Horst Half lassen wir die Geburtstagskinder der letzten Monate hochleben.  
Eintritt: 3 Euro // Kuchen mit Kaffee „satt“: 3 Euro

Dienstag, 09.10.  
14:30 Uhr

### Bingo

Das allseits beliebte Glücksspiel „Bingo“ ist ein lustiges Zahlenspiel und hat auch im Bürgerhaus viele begeisterte AnhängerInnen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Herzlich willkommen in der Veranda!  
Eintritt: 1 Euro // Kuchen mit Kaffee „satt“: 3 Euro

Dienstag, 16.10.  
14:30 Uhr

### Das Angebot der Pflegestützpunkte

Pflegebedürftig kann jeder werden. Wir erhalten Einblicke in die Hilfsangebote der unabhängigen Bremer Pflegestützpunkte. Hier wird kompetent geholfen sich zu orientieren, die richtige Form der Unterstützung zu finden und notwendige Anträge zu stellen.  
Eintritt: frei // Kuchen mit Kaffee „satt“: 3 Euro

Mittwoch, 17.10.  
10:00 Uhr

### Bremer Frauenfrühstück: „Organspende – ein Thema mit vielseitigen Aspekten“

Der Vortrag von Sonja Schäfer (Beraterin für Ethik im Gesundheitswesen) vermittelt einen Überblick der medizinischen und rechtlichen Voraussetzungen und den Ablauf einer Organspende. Häufig fehlt die nötige Aufklärung, um eine Entscheidung zum Organspendeausweis zu treffen.  
Eintritt: 8 Euro (inkl. Frühstücksbuffet) // Anmeldung erforderlich

Dienstag, 23.10.  
14:30 Uhr

### **Besuch des Bremer Freimarktes**

Ischa Freimaak! Wir machen einen Bummel durch die Budengassen und setzen uns bei Kaffee und Kuchen gemütlich zusammen.  
Treffen: Hauptbahnhof Nordseite // Anmeldung erbeten

Dienstag, 30.10.  
14:30 Uhr

### **Shanty Chor Bremen – Mahndorf**

Fernweh, Seemannsgarn und schöne Melodien. „Rolling home across the sea“. Träumen wir mit dem gemischten Shanty Chor sowie Akkordeon und Gitarre unter dem Chorleiter Slava Kravets von der großen weiten Welt.  
Eintritt: 3 Euro // Kuchen mit Kaffee „satt“: 3 Euro

## **NOVEMBER**

Dienstag, 06.11.  
14:30 Uhr

### **Überseemuseum: Kaffeerösten**

Kaffeeliebhaber aufgepasst, der erfahrene Kaffeeexperte Dieter Rolle führt uns in die Geheimnisse seiner Kunst ein. In der Amerika-Ausstellung demonstriert und erklärt er uns das Kaffeerösten.  
Eintritt (incl. Vorführung): 8 Euro

Dienstag, 13.11.  
14:30 Uhr

### **Lola Storck**

Die beliebte Sängerin steht für schwungvolle Unterhaltung mit Liedern aus Oper, Operette, Musical und Schlager. Genießen wir einen Nachmittag mit der Sopranistin bei Melodien von Robert Stolz, Puccini, James Last u.a.  
Eintritt: 3 Euro // Kuchen mit Kaffee „satt“: 3 Euro

Mittwoch, 14.11.  
10:00 Uhr

### **Bremer Frauenfrühstück: „Leben und Wirken für Afghanistan“**

Laila Noors Leben begann in Kabul; ihr Vater war Oberbürgermeister und später Mitglied der Landesregierung. Als geachtete Vorsitzende der „Independent Afghan Women Association e.V.“ vertritt und unterstützt sie heute den Neuaufbau, insbesondere die Belange der Frauen und Kinder.  
Eintritt: 8 Euro (inkl. Frühstücksbuffet) // Anmeldung erforderlich

Dienstag, 20.11.  
13:00 Uhr

### **Mittagstisch für Senioren: Rouladen**

In geselliger Runde genießen wir das Königsgericht der Hausmannskost mit Kartoffeln und Rotkohl. Bei einem süßen Nachtisch mit Kaffee lassen wir den Mittagstisch ausklingen. Guten Appetit.  
Kosten: 8 Euro // Anmeldung erforderlich

Dienstag, 27.11.  
14:30 Uhr

### **Kreatives Basteln zur Winter- und Weihnachtszeit**

In gemütlicher Runde besteht die Möglichkeit mit „Serviettentechnik“ Gegenstände zu optischen Blickfängern zu verzaubern. Hilke Carstensen hat eine Kiste voll Ideen und Material dabei. Mitmachen oder Zuschauen – Alles ist möglich.  
Eintritt: 1 Euro // Kuchen mit Kaffee „satt“: 3 Euro

## **REGELMÄSSIGE TERMINE**

montags

### **Rückengymnastik und Entspannung für Frauen**

16:30–17:30 Uhr // Leitung: Therese Telepski // Anmeldung erforderlich

### **Die Gesundheit schützen mit Qigong**

18:00–19:30 Uhr // Leitung: Katrin Barnert // Anmeldung erforderlich

### **Glücksfaktor Kreativität**

18:00–20:00 Uhr // Leitung: Angelika Bruns // Anmeldung erforderlich

dienstags

### **Gymnastik für ältere Frauen**

10:00–11:00 Uhr // Leitung: Therese Telepski // Anmeldung erforderlich

### **Nordic Walking – Grundkurs**

10:15–11:30 Uhr // Leitung: Hilke Carstensen // Anmeldung erforderlich

### **Tänze aus aller Welt**

11:00–12:30 Uhr // Leitung: Barbara Wiemers // Anmeldung erforderlich

### **Kontakte pflegen mit dem Smartphone (E-Mail, Skype, WhatsApp)**

12:00–13:30 Uhr // Leitung: Ingrid Kroll // Anmeldung erforderlich

mittwochs

### **Ganzheitliches Gedächtnistraining – Anregungen für Geist und Seele**

10:00–11:00 Uhr // Leitung: Angelika Bruns // Anmeldung erforderlich

### **Theaterkurs für Ältere und Senioren**

10:00–12:30 Uhr // Leitung: Christoph Jakobi // Anmeldung erforderlich

### **Nordic Walking – Fortgeschrittenenkurs**

10:15–11:30 Uhr // Leitung: Hilke Carstensen // Anmeldung erforderlich

### **Kartenspiel – Offener Treff**

14:30–17:00 Uhr // In gemütlicher Runde bei Kaffee/Tee wird Doppelkopf gespielt // auch für Anfänger möglich

### **Selbstbehauptungskurs für Frauen**

19:00–21:00 Uhr // Leitung Hans-Dieter Huwald // Anmeldung erforderlich

donnerstags

### **Bewegung und Entspannung für Menschen ab 60**

10:00–10:45 Uhr // 11:00–11:45 Uhr // Leitung: Helga Lehbrink // Anmeldung erforderlich

### **Pilates**

10:00–11:00 Uhr // 11:15–12:15 Uhr // Leitung: Cornelia Ludmann // Anmeldung erforderlich

### **Mein Smartphone und ich – ziemlich beste Freunde**

10:00–11:30 Uhr oder 12:00–13:30 Uhr //

Anfänger ab August // Fortgeschrittene ab Oktober //

Leitung: Ingrid Kroll // Anmeldung erforderlich

### **„MAHLZEIT“ – Mittagstisch für Jung und Alt**

13:00 Uhr // offener Mittagstisch im Stadtteil, in lockerer Atmosphäre und mit frisch zubereitetem Mittagessen (nicht in den Schulferien) //

Kostenbeteiligung: 3,50 Euro. // Anmeldung unter Tel: 0421. 549 49-0

### **Geistig fit durch Bewegung**

16:00–17:00 Uhr // Leitung: Tahereh Schroeder // Anmeldung erforderlich

### **Schreibkurs – Geschichten, Gedichte aus dem Alltagsleben**

16:00–18:00 Uhr // Leitung: Christine Mattner // Anmeldung erforderlich

freitags

### **Ganzheitliches Gedächtnistraining – Anregungen für Geist und Seele**

10:00–11:00 Uhr // 11:30–12:30 Uhr //

Leitung: Angelika Bruns // Anmeldung erforderlich

### **Computerkurs für Ältere**

10:00–11:30 Uhr – Leicht Fortgeschrittene // 12:00–13:30 Uhr – Anfänger //

Leitung: Ingrid Kroll // Anmeldung erforderlich

### **In eigener Sache**

Im Seniorenbereich des Bürgerhauses Weserterrassen sind auch engagierte Helfer im Ehrenamt tätig. Gern können Sie ein Teil unseres fröhlichen Teams werden. Bei Interesse sprechen Sie uns bitte an.

Unsere Senioren-Begegnungsstätte wird gefördert von der Freien und Hansestadt Bremen



**Freie  
Hansestadt  
Bremen**