

dez - mär. 18 19

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

Herzlich willkommen im Senioren- und Begegnungszentrum

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

DEZEMBER

Dienstag, 04.12.
10:00 Uhr

Advent, Advent – Adventsfrühstück

Im stimmungsvollen Ambiente sitzen wir gemütlich beisammen, lassen das Jahr Revue passieren, hören Gedichte und singen Weihnachtslieder. Frühstück: 6 Euro // Anmeldung erforderlich

Dienstag, 11.12.
14:30 Uhr

Weihnachtsfeier mit Geburtstagsrunde zum Luciafest

In der schönsten Zeit des Jahres lassen wir die Geburtstagskinder der letzten Monate unter dem Tannenbaum hochleben. Mit Tanzmusik von Horst Half beschließen wir beschwingt das alte Jahr. Kostenbeitrag: 3 (erm. 1) Euro // Kuchen mit Kaffee „satt“: 3 Euro

Mittwoch, 12.12.
10:00 Uhr

Bremer Frauenfrühstück: Die Mythologie der Sterne

und ihre Geschichten Der Musiker und Geschichtenerzähler Otto Maier entführt uns in die Welt der griechischen Mythen und Götter. Wir erleben ein unterhaltsames Programm mit den Geschichten um die Tierkreiszeichen mit sphärischen Klängen und Musik. Kostenbeitrag: 8 Euro (inkl. Frühstücksbuffet) // Anmeldung erforderlich

Programmpause – wir wünschen unseren Gästen und den ehrenamtlichen HelferInnen frohe Feiertage.

JANUAR

Dienstag, 8.1.
14:30 Uhr

Neujahrskonzert mit dem Chor „Rodina“

Der gemischte Chor „Rodina“, was soviel wie Heimat bedeutet, singt mit fast 40 Männern und Frauen. Das Repertoire reicht von alten Volksweisen aus der Ukraine, Russland und Weißrussland bis hin zu modernem Liedgut. Kostenbeitrag: 3 Euro // Kuchen mit Kaffee „satt“ 3 Euro

Mittwoch, 9.1.
10:00 Uhr

Bremer Frauenfrühstück: Schreiben – Schreiben – Schreiben

Fünf Laien-AutorInnen der Schreibwerkstatt aus den Weserterrassen tragen ihre fantasievollen Kurzgeschichten, Gedichte, Märchen und Monologe vor. Gleichzeitig ist diese Lesung eine Hommage an die Kursleiterin Christine Mattner, die im Juni letzten Jahres verstorben ist. Kostenbeitrag: 8 Euro (inkl. Frühstücksbuffet) // Anmeldung erforderlich

Dienstag, 15.1.
14:30 Uhr

Schöne Geschichten mit dem lebendigen „Kater Ernie“

Auf der Suche nach einem Haustier haben Thorsten Nürnberger und seine Frau Dagmar einen kranken Kater aufgenommen. Durch liebevolle Pflege ist er gesundet und dankt dies mit wunderbaren Erlebnissen. Eintritt frei, „Katzenfutter-Spende“ möglich // Kuchen mit Kaffee „satt“ 3 Euro

Dienstag, 22.1.
14:30 Uhr

Was machen die Leute heutzutage dauernd mit dem Handy?

Gemeinsam unternehmen wir einen Ausflug in das Internet um zu erfahren, was dort so alles möglich ist. Die Kursleiterin Ingrid Kroll nimmt uns mit in die unendlichen Weiten, mit dem Smartphone. Fragen erwünscht. Eintritt frei // Kuchen mit Kaffee „satt“ 3 Euro

Donnerstag, 31.1.
10:30 Uhr

Kohl- und Pinkelessen

Nach einer Minikreuzfahrt über die Weser kehren wir in Berne bei „Bischoffs Landgasthof“ ein und lassen uns mit traditionellem 3-Gang-Kohlessen verwöhnen. Es besteht die Möglichkeit im Anschluss zu Kegeln. Weitere Infos im Bürgerhaus // Anmeldung erforderlich

FEBRUAR

Dienstag, 5.2.
14:30 Uhr

Ein Märchenhafter Nachmittag

... und wenn sie nicht gestorben sind leben sie glücklich ... Frau Poppe nimmt uns mit in die zauberhafte Welt der Märchen. Lasst uns gemeinsam träumen von Prinzen, Fabelwesen und einer schönen Welt. Eintritt: frei, Spende möglich // Kuchen mit Kaffee „satt“ 3 Euro

Dienstag, 12.2.
14:30 Uhr

Gesunde Ernährung im Alter

Wie gestalten wir gesunde Ernährung im fortgeschrittenen Alter? Die Ernährungsberaterin der Verbraucherzentrale, Gertraud Huisinga, gibt wertvolle Tips und Hinweise. Kostenbeitrag: 3 (erm. 1) Euro // Kuchen mit Kaffee „satt“ 3 Euro

Mittwoch, 13.2.
10:00 Uhr

Bremer Frauenfrühstück: „Frau Friese und das blutige Strandgut“

Martha Bull liest aus Ihrem neuen Buch: Bei einem Spaziergang wird es aufregend. Beinahe ertrinkt ein junger Mann in der stürmischen Weser. Und der Hund entdeckt Strandgut, das verdächtig nach Diamanten aussieht! Kostenbeitrag: 8 Euro (inkl. Frühstücksbuffet) // Anmeldung erforderlich

Dienstag, 19.2.
14:30 Uhr

Musik liegt in der Luft

Die Musikgruppe Oberneuland kommt mit Volks-, Seemanns- und Wanderliedern, aber auch moderne Tanzstücke werden schwungvoll dargeboten. Mitsingen ist ausdrücklich erwünscht! Eintritt: frei, Spende möglich // Kuchen mit Kaffee „satt“ 3 Euro

Dienstag, 26.2.

Besuch im Oldenburger Schloss

Als ehemalige Residenz der Großherzöge von Oldenburg hat es eine lange Geschichte. Heute ist es der Sitz des Landesmuseums mit historischen Prunkräumen und verschiedenen Salons. Gemeinsame Anfahrt mit Niedersachsen-Ticket // weitere Infos im Bürgerhaus // Anmeldung erforderlich

MÄRZ

Dienstag, 5. 3.
14:30 Uhr

Fasching und Geburtstagsrunde

Beim Fasching steht die Welt auf dem Kopf, vor allem, wenn alle Gäste verkleidet kommen und die Ein-Mann Kapelle von Horst Half Tanzmusik macht. Die Geburtstagskinder der letzten Monate lassen wir hochleben!
Kostenbeitrag: 3 (erm. 1) Euro // Kuchen mit Kaffee „satt“ 3 Euro

Dienstag, 12. 3.
14:30 Uhr

Besuch des AWO Pflegeheims Sparer Dank

Das Haus in der Kuhlenkampffallee ist mit seinen freundlichen Räumen offen für alle Senioren. Ob auf kleine Unterstützungen angewiesen oder auf intensive Pflege, ob als Zuhause auf Zeit oder als neuer Lebensmittelpunkt. Im Gespräch können wir mehr über das Haus erfahren.
Weitere Infos im Bürgerhaus // Anmeldung erforderlich

Mittwoch, 13. 3.
10:00 Uhr

Bremer Frauenfrühstück:

Gewaltfreie Kommunikation – eine Sprache des Herzens

Christiane Fenge zeigt uns in ihrem Vortrag Möglichkeiten, Konflikte friedlich und einvernehmlich zu lösen. Sie setzt dabei auf Empathie und gibt uns mit einem 4-Schritte-Modell ein einfaches „Handwerkzeug“, um besser zu verstehen und Kommunikation gelingen zu lassen.
Kostenbeitrag: 8 Euro (inkl. Frühstücksbuffet) // Anmeldung erforderlich

Dienstag, 19. 3.
10:00 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!
Kostenbeitrag: 1 Euro // Kuchen mit Kaffee „satt“ 3 Euro

Dienstag, 26. 3.
14:30 Uhr

Busch & Co.

Gedichte voller Humor, mit großem Sprachwitz, die menschliche Schwächen und Stärken liebevoll charakterisieren. In einer Szenischen Lesung zaubert uns das Trio um Angelica Marcard einen wunderschönen Nachmittag mit illustrierten Texten von Busch, Goethe, Kästner, Ringelwitz.
Kostenbeitrag: 3 (erm 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 / ab Februar

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

Geistig fit durch Bewegung

10:30–11:30 Uhr // Leitung: Tahereh Schroeder // Anmeldung erforderlich

Nordic Walking – Grundkurs / ab März

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 / ab März

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

donnerstags

Bewegung und Entspannung für Menschen ab 60

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

Pilates

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

Mein Smartphone und ich – ziemlich beste Freunde

Für Anfänger // 12:00–13:30 Uhr // 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

Schreibkurs – Geschichten, Gedichte aus dem Alltagsleben

16:00–18:00 Uhr // Leitung: Uscha 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 – für Anfänger // Leitung: Ingrid Kroll // Anmeldung erforderlich

Tabletkurs für Ältere

12:00–13:30 Uhr – für 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.

Unser Senioren- und Begegnungszentrum wird gefördert von der Freien und Hansestadt Bremen

