



apr-jul.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. Haben Sie einfach mal Lust, Leute zu treffen, beim Kaffee in der Gemeinschaft mit Anderen ins Gespräch zu kommen? Möchten Sie sich geistig und körperlich fit halten, mal wieder Tanzen oder einen Ausflug unternehmen? Sind Sie an Konzerten, Vorträgen oder Gesprächen über aktuelle Themen aus Kultur und Gesellschaft interessiert? Das Bürgerhaus Weserterrassen bietet ein abwechslungsreiches Programm. Wir freuen uns auf Sie!

APRIL

Dienstag, 02.04.
14:30 Uhr

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Als Sozialarbeiter eines Krankenhauses hat Richard Rose erfahren was passiert, wenn Patienten plötzlich nicht mehr die eigenen Belange entscheiden können. In solchen Situationen ist es gut, wenn Vollmachten vorliegen und Ärzte einen Ansprechpartner haben, der dann die Interessen des Patienten vertritt.

Kostenbeitrag: 3 (erm. 1) Euro // Kuchen mit Kaffee „satt“: 3 Euro // Anmeldung erbeten

Dienstag, 09.04.
10:00 Uhr

Osterfrühstück

Herzlich willkommen zum Osterfrühstück. In stimmungsvoller Runde erfreuen wir uns an liebevoll gedeckten Tischen und dem einmaligen Blick auf die Weser. Der schöne Vormittag wird mit einem Gläschen Sekt abgerundet. Frühstück: 6 Euro // Anmeldung erforderlich

Dienstag, 16.04.
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!

Kostenbeitrag: 1 Euro // Kuchen mit Kaffee „satt“ 3 Euro

Mittwoch, 17.04.
10:00 Uhr

Bremer Frauenfrühstück: Wie die Lyrik so spielt – Musik trifft Wort trifft Fotografie

Gabriele Hoeltzenbein, Holger Küls (Jury-Preis, Lyrikstier 2017) und Elisabeth Drab lesen aus ihren Gedichten mit Klaviermusik von Gabriele Hoeltzenbein. Peter Hoeltzenbein zeigt Fotokunst zur Lesung.

Kostenbeitrag: 8 Euro (inkl. Frühstücksbuffet) // Anmeldung erforderlich

Dienstag, 30.04
13:00 Uhr

Mit dem „Stadtmusikanten-Express“ nach Übersee

Wir fahren mit der kleinen Bimmelbahn in die Überseestadt und sehen uns das neue Stadtviertel an. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zur Einkehr. Treffen 13 Uhr, Marktplatz // Kostenbeitrag: 8 Euro (75 Minuten Rundfahrt inkl. Führung) // Anmeldung bis zum 15.04. erforderlich

MAI

Dienstag, 07.05.
14:30 Uhr

Tanzcafé und Geburtstagsrunde

„Wie schön, dass du geboren bist...“ Im gemütlichen Tanzcafé genießen wir mit der Musik von Horst Half den Wonnemonat Mai. Die Geburtstagskinder der letzten Monate werden mit einem Blumenstrauß beglückwünscht. Eintritt: 3 (erm. 1) Euro // Kuchen mit Kaffee „satt“ 3 Euro

Mittwoch, 08.05.
10:00 Uhr

Bremer Frauenfrühstück: Die Geschichte der Bienen

Charlotte Räuchle liest aus dem Buch der norwegischen Autorin Maja Lunde. Wie ist es den Bienen früher ergangen und welches Schicksal erleiden sie derzeit in Amerika oder China? Welche Zukunft werden wir unseren Kindern hinterlassen?

Kostenbeitrag: 8 Euro (inkl. Frühstücksbuffet) // Anmeldung erforderlich

Dienstag, 14.05.
14:30 Uhr

Musikalische Lesung: Heiter-surrile Geschichten

Was tut ein Granitblock im Kino? Warum gibt es in der Schweiz so viele Berge? Und wo genau liegt eigentlich das Paradies? Aus jeder rätselhaften Frage lässt sich eine Geschichte spinnen. Mathias Schmidt spielt Klavier und liest Franz Hohler.

Kostenbeitrag: 3 (erm. 1) Euro // Kuchen mit Kaffee „satt“: 3 Euro

Dienstag, 21.05.
14:30 Uhr

Spaziergang durch den Stadtwald

Nachdem der Bürgerpark 1870 angelegt war, wurde 1906 auch die Weide nördlich der Eisenbahnlinie als Stadtwald dem Verein übereignet. Wir genießen einen Spaziergang zwischen weiten Lichtungen und unter alten Bäumen. Im Haus am Walde lassen wir uns bei Kaffee und Kuchen verwöhnen. Weitere Infos im Bürgerhaus // Anmeldung erbeten

Dienstag, 28.05.
13:00 Uhr

Maritimer Mittagstisch für Senioren

Wie zu Störtebekers Zeiten genießen wir frischen Matjes mit Speckstippe auf neuen Kartoffeln und Bohnensalat. Mit einem süßen Nachtisch und einer Tasse Kaffee beschließen wir die gemütliche Runde.

Kostenbeitrag: 6 Euro // Anmeldung erforderlich

JUNI

Dienstag, 04.06.
14:30 Uhr

Rise up Matrosen, zur See! Mit dem Schulschiff Deutschland Chor

Von Abenteuern in fernen Ländern, aber auch von Sehnsucht und Romantik handeln die Lieder irischer Fischer und Walfänger sowie englischer Sealords oder Shantys, die von Akkordeon und Bass begleitet werden.

Kostenbeitrag: 1 (erm. frei) Euro // Kuchen mit Kaffee „satt“: 3 Euro

Dienstag, 12.06.
10:00 Uhr

Bremer Frauenfrühstück: Lesung – Prosa, Lyrik und Musik für Vielfalt und gegen Ausgrenzung

Minelas hat Deutschland wieder verlassen müssen. Leila erobert sich ihre neue Umgebung voller Sehnsucht nach ihrem Partner, von dem sie auf der Flucht getrennt wurde. Zeynep hat hier eine Heimat gefunden, sie studiert. Die Texte von Ulrike Kleinert erzählen von Verzweiflung, Begegnung, Aufbruch und Hoffnung. Begleitet wird die Autorin am Klavier von Trautlind Klara Schärr. Kostenbeitrag: 8 Euro (inkl. Frühstücksbuffet) // Anmeldung erforderlich

Dienstag, 18.06.
9:40 Uhr

Spargelfahrt nach Siedenburg

Was gibt es im Frühsommer Schöneres als ein leckeres Spargelessen mit Schnitzel und Schinken! Wir fahren mit dem Bus ins „Deutsche Haus“ im Flecken Siedenburg. Kaffee und Kuchen beenden diesen schönen Ausflug. Kosten: 33 Euro (alles inklusive) // Anmeldung erforderlich

Dienstag, 25.06.
14:30 Uhr

Die Bremer Rentnerband „Young Oldies“

Das Sextett spielt Klassiker und Ohrwürmer, die schon vor 40, 50 Jahren das Publikum begeisterten. Ein Nachmittag mit Beat, Rock'n'Roll und Schlagern ist ein wahrer Jungbrunnen!
Kostenbeitrag: 3 Euro // Kuchen mit Kaffee „satt“: 3 Euro

Programmpause – wir wünschen unseren Gästen und den ehrenamtlichen HelferInnen einen schönen Sommer.

AUGUST

Dienstag, 06.08.

Jetzt geht's wieder los ... weitere Infos im Bürgerhaus

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

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

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

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 10:00–11:30 Uhr // für Fortgeschrittene 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 leicht Fortgeschrittene // Leitung: Ingrid Kroll // Anmeldung erforderlich

Tabletkurs für Ältere

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

In eigener Sache

Hätten Sie Interesse, sich im Seniorenbereich des Bürgerhauses Weserterrassen ehrenamtlich zu engagieren, z.B. bei der Organisation und Durchführung von Veranstaltungen? Werden Sie ein Teil unseres engagierten und fröhlichen Teams. Wir bieten Ihnen viele Möglichkeiten für Ihre unbezahlbare Unterstützung bei den Senioren im Bürgerhaus Weserterrassen. Wir freuen uns auf Sie!

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

