



aug – nov. 19

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

AUGUST

- Dienstag, 06.08.
14:30 Uhr
Sommerspaziergang zum Café Sand
Die Sommerpause ist zu Ende und wir freuen uns auf das Wiedersehen und gemütliche Beisammensein. Treffpunkt am Punkendeich. Beim Café Sand setzen wir uns auf die Terrasse und genießen den Nachmittag.
Kosten: Fähre 2 Euro, Kaffeegedeck 6,80 Euro
- Dienstag, 13.08.
14:30
Sommer-Tanzcafé und Geburtstagsrunde
Im fröhlichen Tanzcafé mit Musik von Michael Stumper genießen wir den Sommer und lassen die Geburtstagskinder mit einem Blumenstrauß und einem Gläschen hochleben.
Eintritt: 3 (erm. 1) Euro // Kuchen mit Kaffee „satt“: 3 Euro
- Dienstag, 20.08.
14:30 Uhr
Kontakte pflegen mit Internet, Tablet, Handy – für jedes Alter
Die Kursleiterin Ingrid Kroll nimmt uns mit in die unendlichen Weiten des Internets, mit dem Smartphone. Fragen erwünscht.
Eintritt: 1 Euro // Kuchen mit Kaffee „satt“ 3 Euro
- Samstag, 24.08.
11 bis 18:00 Uhr
Fest der Bürgerhäuser „9 für Kultur“ in den Wallanlagen
Gegenüber der Kunsthalle präsentieren sich die 9 Bremer Bürgerhäuser mit einem bunten Angebot für Alt und Jung. Musik, Bühnenprogramm, Mitmachaktionen sowie Kaffee und Kuchen.
- Dienstag, 27.08.
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!

SEPTEMBER

- Mittwoch, 04.09.
9:15 Uhr
Tagesausflug nach Cuxhaven-Duhnen
Eine Busfahrt vom Bürgerhaus ans Meer. Wir bummeln am Strand, genießen Wind, Möwengeschrei und typische Leckereien. Weitere Infos im Bürgerhaus.
Abfahrt vom Bürgerhaus um 9:30 Uhr – Rückkehr ca. 18:30 Uhr //
Kosten Busfahrt: 20 Euro // Anmeldung erforderlich!
- Dienstag, 10.09.
14:30 Uhr
Wo man singt, da lass dich nieder – mit dem SMS-Chor
Der gemischte Chor aus Stuhr unter Leitung von Tanja Scherbaum singt mit Begeisterung. Denn Musik ist ein Hobby, das verbindet.
Eintritt: 1 (erm. frei) Euro // Kuchen mit Kaffee „satt“: 3 Euro
- Mittwoch, 11.09.
10:00 Uhr
Bremer Frauenfrühstück: Fairer Handel als Alternative
Bei der diesjährigen Fairen Woche stehen die Lebens- und Arbeitsbedingungen der Produzent*innen im Fokus. Vortrag: Ana María Becker (biz).
Eintritt: 8 Euro (inkl. Frühstücksbuffet) // Anmeldung erforderlich
- Dienstag, 17.09.
14:30 Uhr
Entspannt und tief durchatmen
Gesundheitsvortrag mit Erika Schlaak. Genießen wir einen gut „durchlüfteten Alltag“ mit Dehn- und Atemübungen.
Eintritt: 1 (erm. frei) Euro // Kuchen mit Kaffee „satt“: 3 Euro
- Mittwoch, 18.09.
15:00 Uhr
Messe-Treffpunkt InVita: „Fit & Aktiv im Alter“
Themen, die ältere Menschen interessieren. Mit buntem Programm.
Weitere Infos im Bürgerhaus // Anmeldung erwünscht
- Dienstag, 24.09.
14:30 Uhr
Erntedankfest mit Geburtstagsrunde
In herbstlicher Dekoration verbringen wir einen vergnüglichen Nachmittag mit Kürbisbrot und anderen Leckereien. Bei Tanz-Musik von Michael Stumper lassen wir die Geburtstagskinder der letzten Monate hochleben.
Eintritt: 3 (erm. 1) Euro // Kuchen mit Kaffee „satt“ 3 Euro // Anmeldung erwünscht

OKTOBER

- Dienstag, 01.10.
ALTERnativer Senioren Thementag
Zum „Internationalen Tag der älteren Generation“ gibt es ein spezielles Programm am Vor- und Nachmittag. Freuen Sie sich mit uns auf einen informativen und bewegten Tag.
Weitere Infos im Bürgerhaus // Anmeldungen erforderlich
- Dienstag, 08.10.
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
- Mittwoch, 09.10.
10:00 Uhr
Bremer Frauenfrühstück: Ein bisschen Marilyn und immer Frau
Frauen-Bilder an unterschiedlichen Beispielen. Die Autorin Inge Merkentrup stellt ihr fünftes Buch vor mit Gitarrenbegleitung von Elisabeth Drab.
Eintritt: 8 Euro (inkl. Frühstücksbuffet) // Anmeldung erforderlich
- Dienstag, 15.10.
14:30 Uhr
Bremer Klezmerfest: Lieder von weiten Reisen
Das Repertoire des Sibylle Kynast Ensembles singt von Liebe, Sehnsucht, Freude und Leid und so findet über die Grenzen unterschiedlichster Kulturen ein musikalisches Miteinander statt.
Eintritt: 3 (erm. 1) Euro // Kuchen mit Kaffee „satt“ 3 Euro
- Dienstag, 22.10.
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, 29.10.
14:30 Uhr

Willkommen an Bord mit den Beckedorfer Schifferknoten

Mit 30 Sängern kommt der vierstimmige Shanty-Chor von der Unterweser. Die Chorleiterin Christina Kockel-Unrasch nimmt uns mit auf die Reise mit klassischen Shantys und Besinnlichem von Fernweh.
Eintritt: 1 (erm. frei) Euro // Kuchen mit Kaffee „satt“: 3 Euro

NOVEMBER

Dienstag, 05.11.
13:00 Uhr

Mittagstisch für Senioren: Rouladen

In geselliger Runde genießen wir das Königsgericht der Hausmannskost mit Kartoffeln und Rotkohl. Bei einem süßen Nachtmisch mit Kaffee beschließen wir die gemütliche Runde. Guten Appetit.
Kosten: 8 Euro // Anmeldung erforderlich!

Mittwoch, 13.11.
10:00 Uhr

Bremer Frauenfrühstück: Pop Balladen von „Melange“

Nathalie Kober und Wolfgang Oprée zaubern eine gemütliche Herbststimmung mit Soul, Jazz und Poppballaden.
Eintritt: 8 Euro (inkl. Frühstücksbuffet) // Anmeldung erforderlich

Donnerstag, 14.11.
14:30 Uhr

Vegesacker Geschichtenhaus

In unmittelbarer Nähe zum Schulschiff Deutschland besuchen wir Vegesack im Jahr 1845. Die Spielführung reist mit uns durch das Alte Hafenviertel. Weitere Infos im Bürgerhaus // Anmeldung erforderlich

Dienstag, 19.11.
14:30 Uhr

Quizmaster Paul Betz

Paul Betz hält wieder knifflige Fragen in seinem Koffer für uns bereit. Ein unterhaltsamer Nachmittag in geselliger Runde.
Eintritt: 1 (erm. frei) Euro // Kuchen mit Kaffee „satt“: 3 Euro

Dienstag, 26.11.
14:30 Uhr

Kreatives Basteln zur Winter- und Weihnachtszeit

Wir haben eine Kiste voll Ideen und Material dabei, um in gemütlicher Runde schöne Dinge für die Adventszeit zu basteln. Mitmachen oder Zuschauen – alles ist möglich.

Eintritt: 1 Euro // Kuchen mit Kaffee „satt“: 3 Euro // Anmeldung erbeten

REGELMÄSSIGE TERMINE

dienstags – freitags

bürgerCafé – klönen, lesen, treffen, Kaffee trinken

10:00–14:00 Uhr – „kiek mol rin!“

montags

Rückengymnastik und Entspannung für Frauen

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

Glücksfaktor Kreativität

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

Mein Smartphone und ich – ziemlich beste Freunde

Für Fortgeschrittene: 10:00–13:30 Uhr // Für Anfänger: 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

Tabletkurs für Ältere

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

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

