



.19 dez – feb. 20

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

Herzlich Willkommen im Senioren 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!

Information, Anmeldung gern auch an senioren@weserterrassen.com

DEZEMBER

Dienstag, 03.12.
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, 10.12.
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 Michael Stumper beschließen wir beschwingt das alte Jahr.
Eintritt: 3 (erm. 1) Euro // Kuchen mit Kaffee „satt“: 3 Euro

Mittwoch, 11.12.
10:00 Uhr

Bremer Frauenfrühstück: Märchen aus Afrika, Afghanistan und Syrien

Die Erzählerin Charlotte Räuchle entführt uns auch in diesem Jahr in die Welt der Märchen. Diesmal sind es Erzählungen, von Menschen, die aus ihrer Welt flüchten mussten. Geschichten, die unterhalten und anregen über eigenes Verhalten neu nachzudenken.
Eintritt: 8 Euro (inkl. Frühstücksbuffet) // Anmeldung erforderlich

Mittwoch, 18.12.
15:00 Uhr

Adventsaufflug ins GOP: „Trust Me“

Im GOP Varieté Theater erwartet uns eine zauberhafte Show mit Magiern, Akrobaten und spektakulären Artisten.
Eintritt inkl. Kuchen mit Kaffee: 29 Euro // Anmeldung erforderlich

Programmpause – wir wünschen frohe Feiertage und freuen uns auf ein gesundes Wiedersehen im neuen Jahr! Bei den freiwilligen HelferInnen im Ehrenamt bedanken wir uns recht herzlich.

JANUAR

Dienstag, 07.01.
14:30 Uhr

Neujahrskonzert mit dem Capstan Shanty Chor

Die gestandenen Sänger präsentieren klassische Shanties, Lieder von Heimat und Sehnsucht, ernste tiefgründige Lieder vom Leid und Weh der Matrosen und natürlich einen Seesack voller lustige Anekdoten. Die KapitänIn, Anna Koch wird von Gitarre und Akkordeon unterstützt.
Eintritt: 3 Euro // Kuchen mit Kaffee „satt“ 3 Euro

Mittwoch, 08.01.
10:00 Uhr

Bremer Frauenfrühstück: Was wäre wenn... Vorsorgen und Entscheiden

Vortrag mit einem Überblick, wie Wünsche zu Lebens- und Sterbequalität, in welchen Dokumenten verschriftlicht werden können. Welche Voraussetzungen sind sinnvoll, wo gibt es Unterstützung bei Patientenverfügung, Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht, digitalem Erbe und der Bestattungsvorsorge.
Eintritt: 8 Euro (inkl. Frühstücksbuffet) // Anmeldung erforderlich

Dienstag, 14.01.
14:30 Uhr

Auf „Spurensuche“ nach Übersee

Wie fanden Exponate aus aller Welt ihren Weg in das Übersee-Museum? Es gibt es ein Wiedersehen mit dem Skelett eines Dinosauriers, dem Kolonialwarenladen oder einem Südseehaus. Die Führung gibt uns Einblick in die Vergangenheit der ersten 100 Museumsjahre. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zum Kaffee einzukehren.
Eintritt 8 Euro (inkl. Führung) // Anmeldung erbeten

Dienstag, 21.01.
14:30 Uhr

Musikalische Lesung: Ein Winter auf Mallorca

Die Schriftstellerin George Sand reiste im Oktober 1838 mit ihrem Freund Frederic Chopin nach Mallorca. In diesen Zeiten war solch ein Unternehmen ein Abenteuer der ganz eigenen Art. Mathias Schmidt liest amüsante Ausschnitte aus den Erzählungen und spielt dazu Kompositionen von Frederic Chopin.
Eintritt 3 (erm. 1) // Kuchen mit Kaffee „satt“ 3 Euro

Dienstag, 28.01.
14:30 Uhr

Wie schütze ich mich vor Kriminalität

Mit dem Enkeltrick und anderen Gemeinheiten wurden schon viele überrumpelt. Der Polizist Andreas Böhme gibt Hinweise, wie wir uns vor den Tricks der Täter schützen können.
Eintritt 1 Euro // Kuchen mit Kaffee „satt“ 3 Euro

FEBRUAR

Donnerstag, 06.02.
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

>>>

Dienstag, 11.02.
14:30 Uhr

Besuch vom Senioren-Theater der Weserterrassen
Der Senioren-Theaterkurs kommt zu Besuch und überrascht uns auch mit Probenausschnitten zum neuen Stück. Unter der Anleitung des Schauspielers Christoph Jakobi erarbeiten sich die Amateur-Spieler tolle Auftritte.
Eintritt 1 Euro// Kuchen mit Kaffee „satt“ 3 Euro

Mittwoch, 12.02.
10:00 Uhr

Bremer Frauenfrühstück: Sophie Scholl – „Sag nicht, es ist fürs Vaterland“
Die Junge Bühne Weserterrassen zeigt Ausschnitte aus ihrem aktuellen Stück: Drei junge Frauen erzählen ihre Geschichte – aufwühlend, frech und modern. Dabei gelingt Ihnen ein Spagat zwischen damals und heute und zeigt uns, dass deutsche Zeitgeschichte auch eine Geschichte von morgen sein kann.
Eintritt: 8 Euro (inkl. Frühstücksbuffet) // Anmeldung erforderlich

Dienstag, 18.02.
14:30 Uhr

Besuch des Seniorenhauses am Klinikum Mitte
Direkt neben dem Klinikum Bremen Mitte befindet sich das Seniorenhaus mit 61 Plätzen. Es werden Langzeit-, Kurzzeit- und Tagespflege angeboten. Im Gespräch können wir mehr über das Haus erfahren.
Weitere Infos im Bürgerhaus // Anmeldung erforderlich

Dienstag, 25.02.
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 Michael Stumper Tanzmusik macht. Die Geburtstagskinder der letzten Monate lassen wir hochleben!
Eintritt: 3 (erm. 1) Euro // Kuchen mit Kaffee „satt“ 3 Euro

REGELMÄSSIGE TERMINE

* ANMELDUNG erforderlich 0421. 549 490

montags

Rückengymnastik und Entspannung für Frauen
16:30–17:30 Uhr // Leitung: Therese Telepski // *

Die Gesundheit schützen mit Qigong
18:00–19:30 Uhr // Leitung: Katrin Barnert // *

Glücksfaktor Kreativität (ab Februar)
18:00-20:00 Uhr // Leitung Angelika Bruns // *

dienstags

Gymnastik für ältere Frauen
10:00–11:00 Uhr // Leitung: Therese Telepski // *

Geistig fit durch Bewegung (ab Februar)
11:00–12:00 Uhr // Leitung: Tahereh Schroeder // *

Nordic Walking – Grundkurs (ab März)
10:15–11:30 Uhr // Leitung: Hilke Carstensen // *

Tänze aus aller Welt
11:00–12:30 Uhr // Leitung: Barbara Wiemers // *

Mein Smartphone und ich – ziemlich beste Freunde
12:00–13:30 Uhr // für Fortgeschrittene // Leitung: Ingrid Kroll // *

mittwochs

Ganzheitliches Gedächtnistraining – Anregungen für Geist und Seele
10:00–11:00 Uhr // Leitung: Angelika Bruns // *

Theaterkurs für Ältere und Senioren
10:00–12:30 Uhr // Leitung: Christoph Jakobi // *

Nordic Walking – Fortgeschrittenenkurs (ab März)
11:00–12:15 Uhr // Leitung: Hilke Carstensen // *

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 // 11:00–11:45 Uhr // Leitung: Helga Lehbrink // *

Pilates
10:00–11:00 Uhr // 11:15–12:15 Uhr // Leitung: Cornelia Ludmann // *

Mein Smartphone und ich – ziemlich beste Freunde
10:00–11:30 Uhr Anfänger// 12:00–13:30 Uhr Fortgeschrittene // Leitung: Ingrid Kroll // *

„MAHLZEIT“ – Mittagstisch für Jung und Alt
13:00 Uhr // offener Mittagstisch im Stadtteil, in lockerer Atmosphäre, mit frisch zubereitetem Mittagessen (nicht in den Schulferien) // Kostenbeteiligung: 3,50 Euro // *

freitags

Ganzheitliches Gedächtnistraining – Anregungen für Geist und Seele
10:00–11:00 Uhr // 11:30–12:30 Uhr // Leitung: Angelika Bruns // *

Mein Smartphone und ich – ziemlich beste Freunde
10:00–11:30 Uhr Anfänger // Leitung: Ingrid Kroll // *

Tabletkurs für Ältere
12:00–13:30 Uhr – für Anfänger // Leitung: Ingrid Kroll // *

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

