



mär-jun.20

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

Herzlich Willkommen im Senioren Begegnungszentrum

Information, Anmeldung gern auch an senioren@weserterrassen.com

MÄRZ

Dienstag, 03.03.
14.30 Uhr

Sehgewohnheiten überlisten – Sehtraining in den Alltag einbauen

Die erfahrene Sehtrainerin Christiane Brunßen gibt nützliche Hinweise, wie strapazierte Augen sich besser regenerieren und geschont werden können.
Eintritt: 1 Euro // Kuchen und Kaffee zusätzlich: 3 Euro

Dienstag, 10.03.
14.30 Uhr

Seniorentag: Bingo

Das allseits beliebte Zahlenspiel Bingo hat auch im Bürgerhaus viele begeisterte AnhängerInnen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Eintritt: 1 Euro // Kuchen mit Kaffee zusätzlich: 3 Euro

Mittwoch, 11.03.
10.00 Uhr

Bremer Frauenfrühstück: „Lebensreisen – Reiseleben“

Béatrice Hecht-El Minshawi liest aus ihrem Buch: „Adieu. Ein langes Gespräch“. Sie erzählt von Träumen und Erschütterungen, von Abschied, Trauer und über ihren neuen Weg. Begleitet von Ilse Wolfram am Klavier.
Eintritt: 8 Euro (inkl. Frühstücksbuffet) // Anmeldung erforderlich

Dienstag, 17.03.
14.30 Uhr

Konzert: Mit Musik kehrt der Frühling ein

Die Musikgruppe Oberneuland bietet Volks-, Seemanns- und Wanderlieder dar. Mitsingen ist ausdrücklich erwünscht.
Eintritt: 1 Euro, ermäßigt frei // Kuchen und Kaffee zusätzlich: 3 Euro

Dienstag, 24.03.
14.30 Uhr

Seniorentag: Humorvolle Lesung mit Musik

Szenische Lesung mit der Gruppe um Angelica Marcard, die Gedichte voller Humor und großem Sprachwitz präsentieren, welche menschliche Schwächen und Stärken liebevoll charakterisieren.
Eintritt: 1 Euro, ermäßigt frei // Kuchen und Kaffee zusätzlich: 3 Euro

Dienstag, 31.03.
10.00 Uhr

Mahlzeit: Osterfrühstück für SeniorInnen

In stimmungsvoller Runde können sich BesucherInnen an liebevoll gedeckten Tischen am leckeren Osterfrühstück samt Weserblick erfreuen. Dazu gibt es ein Gläschen Sekt.
Eintritt: 6 Euro // Anmeldung erforderlich

APRIL

Montag, 06.04.
14.30 Uhr

Ausflug: Zu Besuch bei „Mümmelmans“

Osterausstellung mit Kaninchen und niedlichen Küken in der Botanika im Rhododendronpark. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, im Café Bloom einzukehren. Weitere Infos im Bürgerhaus.
Eintritt: 7,70 Euro // Anmeldung erbeten

Mittwoch, 08.04.
10.00 Uhr

Bremer Frauenfrühstück: „Hauptsache alle sehen gleich aus?“

Kassandra Ruhm zeigt ihrer Werke der Poster-Serie „Bunt ist schöner“, per Beamer. Vom 22. März bis 8. Mai ist diese Ausstellung im Bürgerhaus zu sehen. Zu den Themen gesellschaftliche Vielfalt und Respekt werden Menschen mit unterschiedlichen Lebensweisen gezeigt.
Eintritt: 8 Euro (inkl. Frühstücksbuffet) // Anmeldung erforderlich

Dienstag, 21.04.
14.30 Uhr

Vortrag: Die letzte Einladung

Dem eigenen Leben einen selbstbestimmten und würdigen Abschluss geben. Mit einer Bestattungsvorsorge können Wünsche und Vorstellungen, frei von Trauer, festgehalten werden. Fragen beantwortet der Bestatter Herr Stubbe.
Eintritt: 1 Euro, ermäßigt frei // Kuchen und Kaffee zusätzlich: 3 Euro // Anmeldung erbeten

Dienstag, 28.04.
14.30 Uhr

Seniorentag: Bingo

Das allseits beliebte Zahlenspiel Bingo hat auch im Bürgerhaus viele begeisterte AnhängerInnen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Eintritt: 1 Euro // Kuchen mit Kaffee zusätzlich: 3 Euro

MAI

Dienstag, 05.05.
14.30 Uhr

Tanzcafé und Geburtstagsrunde

Im gemütlichen Tanzcafé kann mit der Musik von Michael Stumper der Wonnemonat Mai genossen werden. Die Geburtstagskinder der letzten Monate werden mit einem Blumenstrauß beglückwünscht.
Eintritt: 3 Euro, ermäßigt 1 Euro // Kuchen und Kaffee zusätzlich: 3 Euro

Mittwoch, 13.05.
10.00 Uhr

Bremer Frauenfrühstück: Die Zehen – Faszination der Gesundheit

Bei dem Vortrag von Manuela Meyer geht es um Füße – genauer um Zehenkunde. Im Unterbewusstsein werden alle Erlebnisse gespeichert und über die Zehen manifestiert. Jeder Zeh steht in Verbindung und zeigt deutlich die Lebensumstände, die sich häufig in bestimmten Erkrankungen äußern.
Eintritt: 8 Euro (inkl. Frühstücksbuffet) // Anmeldung erforderlich

Donnerstag, 14.05.
14.30 Uhr

Ausflug: Besuch bei Lesmona in Knoops Park

Für viele BremerInnen ist die historische Parklandschaft an der Lesum in Bremen-Nord ein beliebtes Ausflugsziel. Bei einem Spaziergang unter alten Bäumen und zwischen blühenden Pflanzen erfahren wir die Bedeutung von Lesmona. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zur Einkehr.
Weitere Infos im Bürgerhaus // Anmeldung erforderlich

Dienstag, 19.05.
14.30 Uhr

Konzert: Hasport Shantys

Einige der Chormitglieder waren echte Seeleute und sind auf Frachtschiffen zur See gefahren. Die Mannschaft widmet sich nun der Erhaltung des maritimen Liedguts und singt von Häfen, Heimweh und echte Shantys.
Eintritt: 3 Euro // Kuchen und Kaffee zusätzlich: 3 Euro

Dienstag, 26.05
13.00 Uhr

Mahlzeit: Maritimer Mittagstisch für Senioren

Wie zu Störtebeckers Zeiten können frischer Matjes mit Speckstippe auf neuen Kartoffeln und Bohnensalat genossen werden. Mit einem süßen Nachtisch und einer Tasse Kaffee wird die gemütliche Runde beschlossen. Eintritt: 6 Euro // Anmeldung erforderlich

JUNI

Dienstag, 09.06.
14.30 Uhr

Seniorentag: Bingo

Das allseits beliebte Zahlenspiel Bingo hat auch im Bürgerhaus viele begeisterte AnhängerInnen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Eintritt: 1 Euro // Kuchen mit Kaffee zusätzlich: 3 Euro

Mittwoch, 10.06.
10.00 Uhr

Bremer Frauenfrühstück: „Der Stadtschnüffler – Erkenntnisse eines Bremer Hundes“

Die Bremer Autorin Monika Bannas liest vom literarisch begabte Pudel Carlo. In kurzen Geschichten gibt Carlo seine Erkenntnisse zum Besten. Voller Verwunderung, Ironie und Nachsicht plaudert er über Bremen, die BremerInnen und sein Hundebetreuungspersonal. Eintritt: 8 Euro (inkl. Frühstücksbuffet) // Anmeldung erforderlich

Dienstag, 16.06.
9.40 Uhr

Ausflug: Spargelfahrt nach Siedenburg

Eine gemeinsame Fahrt mit dem Bus ins „Deutsche Haus“ im Flecken Siedenburg, wo ein leckeres 3-Gang Spargeessen mit Schnitzel und Schinken sowie Kaffee und Kuchen warten. Kosten: 33 Euro (alles inklusive) // Anmeldung erforderlich

Dienstag, 23.06.
14.30 Uhr

Vortrag: Mit Sicherheit unterwegs

In seinem Vortrag gibt Herr Wirtjes von der Verkehrswacht Bremen nützliche Hinweise für SeniorInnen, um auch weiterhin mit Sicherheit durch den Straßenverkehr zu gelangen.

Eintritt: 1 Euro, ermäßigt frei // Kuchen und Kaffee zusätzlich: 3 Euro

Dienstag, 30.06.
14.30 Uhr

Konzert: The Blue Flames

Die Blue Flames sind ein Quartett, das Lieder aus den 50er, 60er und frühen 70er Jahren darbietet und so gekonnt alte Zeiten beschwört. Nicht einfach Nachspielen, sondern auch Nachfühlen steht auf dem Programm.

Eintritt: 1 Euro, ermäßigt frei // Kuchen und Kaffee zusätzlich: 3 Euro

– Programmpause –

REGELMÄSSIGE TERMINE

★ ANMELDUNG erforderlich 0421. 549 490

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 // ★

Die Gesundheit schützen mit Qigong

18:00–19:30 Uhr // Leitung: Katrin Barnert // ★

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

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 // Anfänger, Android-Gerät // 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

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 // Fortgeschrittene, Android-Gerät //

12:00–13:30 Uhr // Anfänger, Android-Gerät // 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: 4 Euro // Anmeldung ein Tag davor 14:00 Uhr // ★

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 // Fortgeschrittene, Android-Gerät //

Leitung: Ingrid Kroll // ★

Tabletkurs für Ältere

12:00–13:30 Uhr // Anfänger, Android-Gerät // Leitung: Ingrid Kroll // ★

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

Die Senatorin für Soziales,
Jugend, Integration und Sport

