

Treffen des ukrainischen Chors

Üben für das Demokratiefest am 5. Mai 2024

**dienstags, 17.00 – 19.00 Uhr und
donnerstags und freitags von 16.00 – 18.00 Uhr**



Montag, 8. April

Fällt heute leider aus!

Spielgruppe „Griffbereit“

14.00 – 16.00 Uhr

Offener Bürgertreff



Schaut einfach mal rein. Für Fragen, Ideen, Wünsche und Gespräche... Jeder ist willkommen.

Ein Angebot in Kooperation mit der HpH Bersenbrück

14.45 – 15.30 Uhr NEU!

Gemeinsam in Bewegung mit Spaß und Fantasie

Üben und Bewegen mit ungewöhnlichen Sportmaterialien (Smovey, Hula Hoop, Giboard). Zum Ausprobieren und Mitmachen unter fachkundiger Anleitung. Offene, generationsübergreifende Gruppe für Teilnehmer/innen ab ca. 16 Jahre.



15.00 – 16.30 Uhr

Nadel und Faden

Wir treffen uns, um gemeinsam zu stricken, häkeln, sticken usw.... In gemütlicher Runde können wir uns dabei austauschen und unterstützen.



17.00 – 19.00 Uhr NEU!

Selbsthilfegruppe Pflegende Angehörige

Sie pflegen oder begleiten eine Person mit Hilfebedarf? Sie sind schon lange in die familiäre Pflege eines/einer Angehörigen eingebunden? Der Pflegealltag lässt Ihnen kaum Freiraum, ist anstrengend und ermüdend? Zusammen mit anderen Betroffenen möchten wir Ihnen die Möglichkeit zum Austausch bieten. Egal, in welcher Pflegesituation Sie sich befinden, das gemeinsame Gespräch soll helfen, den Pflegealltag besser zu meistern. Der Austausch wird von einer erfahrenen Pflegeberaterin begleitet. Treffen jeden 2. Montag im Monat.



19.15 – 21.15 Uhr

Treffen Tageseltern

Alle Tageseltern sind herzlich zum gemütlichen Austausch eingeladen.

Dienstag, 9. April

9.15 – 10.00 Uhr

Der bewegte Spaziergang



Wir gehen ein Stück zügig spazieren und trainieren mit einfachen Übungen Alltagsfähigkeiten wie Balance, Beweglichkeit



und Kraft in bequemer Alltagskleidung und flachem Schuhwerk. Jeder ist eingeladen. Nicht bei starkem Regen. Treffpunkt hinter dem Bürgertreff.

10.00 – 11.00 Uhr

Übungen mit Köpfchen



Training für Gedächtnis und Motorik mit Spaß und Freude

Wir denken, dichten und rechnen. Wir spielen Bingo und Memory und puzzeln. Wir erzählen Geschichten, fühlen, tasten und raten. Ein Angebot nicht nur für Senior*innen.

17.00 Uhr

Boule spielen



Auf dem Bouleplatz am Brink - Kugeln werden gestellt. Auch für Anfänger. Ansprechpartner Martin Verdirk **01742101336**.

Mittwoch, 10. April

9.00 – 10.30 Uhr

Interkultureller Frühstücks-Treff

Intercultural breakfast

Bei einem leckeren Frühstück sitzen wir gemütlich zusammen, tauschen uns aus und knüpfen neue Kontakte.



10.30 – 11.10 Uhr

Sitzgymnastik

Einfache Übungen zur Stärkung der Muskulatur im Sitzen.



15.00 – 16.00 Uhr

Handywissen kompakt für Senioren*innen

Zeit für Fragen zu Handy, Tablet und Co. Einfach alles ausprobieren unter fachkundiger Anleitung. Mit Dr. Matthias Wesselkamp



15.00 – 16.00 Uhr

Handy-Sprechstunde

Individuelle Einzelberatung. Sie können uns Ihre Fragen bzgl. der Handhabung mit Ihrem eigenen Handy vortragen.



16.00 Uhr



Doppelkopf, Rummikub und andere Spiele...

Ein Spielenachmittag für Erwachsene und Jugendliche mit H. Schumacher und N. Schwarzendahl. Wer Doppelkopf lernen möchte ist herzlich willkommen!

19.00 – 21.00 Uhr

Pro Fahrrad Bersenbrück

Alltagsradeln in Bersenbrück - Diskussionsabend für alle Interessierten!



Donnerstag, 11. April

9.50 – 10.30 Uhr



Bewegungangebot im Stehen

Wir machen leichte Übungen im Stehen zur Unterstützung von Beweglichkeit, Gleichgewicht und Kraft.

12.00 Uhr

Mittagstisch Multikulti



Anmeldung bis Mittwoch 14.00 Uhr!

Wir wollen gemeinsam Mittagessen! **Bei den Vorbereitungen kann gerne ab 11.00 Uhr mitgeholfen werden.**

Wir freuen uns auf neue Rezeptideen, besonders auch aus anderen Ländern und Kulturen.

19.00 – 21.30 Uhr

Schachgemeinschaft Ankum-Bersenbrück

Die Faszination Schach gemeinsam erleben. Interessierte wenden sich an B. Mescher 05439/2483.



Freitag, 12. April

9.30 – 11.00 Uhr

Spielerisch Deutsch üben für alle



Practice German in a playful way for everyone

Mit einfachen Spielen und in Gesprächen unter Anleitung die Deutsche Sprache üben.

18.00 – 19.30 Uhr NEU!

Skat-Treff



Wir möchten einen Skat-Treff gründen!

Wer hat Lust in gemütlicher Atmosphäre Skat zu spielen oder Skat zu lernen und nette Leute kennenzulernen?

Anmeldungen und Info bei Werner Mietz Tel.: 05439/1714

19.00 – 21.00 Uhr NEU!

Stimmen für Demokratie (Chorsingen)



Ziel ist es, das Demokratiefest am 5. Mai in Bersenbrück mit Liedern zu bereichern und idealerweise die Besucher zum Mitsingen zu bewegen.

Für SängerInnen jeden Alters. Man kann jederzeit dazukommen. Wer das Liederbuch Mundorgel zuhause hat, kann dieses gerne mitbringen. Proben jeden Freitag 19.00 Uhr bis einschl. 3. Mai '24.

Samstag, 13. April

15.00 – 16.00 Uhr – fällt leider aus!

Krafttraining für Senioren*innen

Unter fachlicher Anleitung werden Muskeln mit Gewichten und Maschinen trainiert zur Erhaltung der Kraft.

Treffpunkt: Kraftraum des Jugend- und Bildungshauses JUB, An der Bleiche 3 (am Freibad)

16.00 – 17.00 Uhr – fällt leider aus!

Yoga für alle – йога українською

Фітнес-тренер Наталія з України пропонує йогу для всіх. Мова курсу зарапки що лише українська. Будь ласка, принесіть свій



квільнок для йоги. Mit Fitnesstrainerin Natalia Levchenko aus der Ukraine. Bitte Yogamatte mitbringen. Treffpunkt: Gymnastikraum des Jugend- und Bildungshauses JuB, An der Bleiche 3

Montag, 15. April

10.00 - 11.00 Uhr

Spielgruppe „Griffbereit“



Mehrsprachige Spielgruppe für Eltern mit Kindern von 0-3 Jahren (auch Schwangere sind willkommen). Gemeinsames Spielen und Austausch bei Kaffee o. Tee zu Themen rund um „Kind sein“ und „Eltern sein“. Es freuen sich auf euch Maria Ahlert und Olfat Abdallah.

14.00 - 16.00 Uhr

Offener Bürgertreff

Info siehe oben



Ein Angebot in Kooperation mit der HpH Bersenbrück

14.45 - 15.30 Uhr NEU!

Gemeinsam in Bewegung mit Spaß und Fantasie

Üben und Bewegen mit ungewöhnlichen Sportmaterialien (Smovey, Hula Hoop, Giboard). Zum Ausprobieren und Mitmachen unter fachkundiger Anleitung. Offene, generationsübergreifende Gruppe für Teilnehmer/innen ab ca. 16 Jahre.



15.00 - 16.30 Uhr

Nadel und Faden Info siehe oben



17.00 - 19.00 Uhr

Frauen-Ü60-Strategiewerkstatt NEU!

Alle interessierten Frauen,
-die sich gerne über aktuelle Themen unterhalten
-die inspirierende Gespräche und Diskussionen führen möchten
-die Entwicklungen und Krisen dieser Zeit ernst nehmen
-die gerne über Lösungsansätze für den Alltag vor Ort sprechen
-die sich einbringen für ein gutes Miteinander sind herzlich eingeladen.



Dienstag, 16. April

9.15 - 10.00 Uhr

Der bewegte Spaziergang

Info siehe oben



10.00 - 11.00 Uhr

Übungen mit Köpfchen

Training für Gedächtnis und Motorik mit Spaß und Freude

Info siehe oben



17.00 Uhr

Boule spielen Info siehe oben



Mittwoch, 17. April

9.00 - 10.30 Uhr

Interkultureller Frühstücks-Treff

Intercultural breakfast

Info siehe oben



10.30 - 11.10 Uhr

Sitzgymnastik Info siehe oben



16.00 Uhr



Doppelkopf, Rummikub und andere Spiele...

Info siehe oben

Donnerstag, 18. April

9.50 - 10.30 Uhr

Bewegungsangebot im Stehen Info siehe oben



12.00 Uhr

Mittagstisch Multikulti

Anmeldung bis Mittwoch 14.00 Uhr!

Info siehe oben



19.00 - 21.30 Uhr

Schachgemeinschaft Ankum-Bersenbrück

Info siehe oben



Freitag, 19. April



Spiele Deutsch üben für alle Info siehe oben

19.00 - 21.00 Uhr NEU!

Stimmen für Demokratie (Chorsingen)

Info siehe oben



Samstag, 20. April

~~15.00 - 16.00 Uhr~~ fällt leider aus!

Krafttraining für Senioren*innen Info siehe oben

~~16.00 - 17.00 Uhr~~ fällt leider aus!

~~Yoga für alle йора українською~~ Info siehe oben

Sonntag, 21. April

10.00 - 11.30 Uhr

Briefmarkenfreunde Bersenbrück

Briefmarken-Tauschtag

Faszination Briefmarkensammeln für jeden. Schätzungen und Bewertung von Briefmarken. Interessierte wenden sich an F. Heisig unter **0152 01717816**.



Info

Telefon 05439/5469897

E-Mail bersenbrueck@buergertreff.sgbsb.de

https://dorftreff.sgbsb.de



Was ist los im Bürgertreff?

Bürgertreff der Stadt Bersenbrück

Skat-Treff ♠♦♣♥

Wir möchten einen Skat-Treff gründen!

Freitag, 12. April 18.00 - 19.30 Uhr

Wer hat Lust, in gemütlicher Atmosphäre Skat zu spielen, oder Skat zu lernen und nette Leute kennenzulernen?

Anmeldungen und Info bei Werner Mietz Tel.: 05439/1714

Alfhausen

Ankum

Bersenbrück

Eggersmühlen

Gehrde

Kettenkamp

Rieste

2-Wochen-Programm

8. - 21. April '24



www.bersenbrueck.de