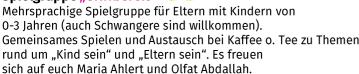
### Treffen des ukrainischen Chors

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, 22. April 10.00 - 11.00 Uhr

Spielgruppe "Griffbereit"



# 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.



### Dienstag, 23. 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 beguemer 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.

#### 14.30 - 16.30 Uhr

### Seniorenkaffee des ökumenischen Seniorenkreises

Offener Nachmittag mit Kaffee und Kuchen. Auch neue Teilnehmer\*innen sind herzlich willkommen. 17.00 Uhr

**Boule spielen** 



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

## Mittwoch, 24. 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 anschließend

### 16.00 - 17.00 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

## Männergesangverein Bersenbrück MGV

Treffen des Männergesangvereins (1x im Monat mittwochs) Ansprechpartner: Werner Mietz

## Donnerstag, 25. April 9.50 - 10.30 Uhr

## Bewegungsangebot 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, 26. April 9.30 - 11.00 Uhr

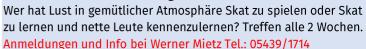
## Spielerisch Deutsch üben für alle Practice German in a playful way for everyone

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

#### 17.00 - 18.30 Uhr NEU!

### **Skat-Treff**

Wir möchten einen Skat-Treff gründen!



### 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, 27. April

Krafttraining für Senioren\*innen und Yoga für alle Йога українською finden vorerst leider nicht mehr statt!

## Montag, 29. April 10.00 - 11.00 Uhr



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.

## 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**

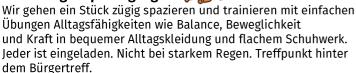
Wir treffen uns, um gemeinsam zu stricken, häkeln, sticken usw.... In gemütlicher Runde können wir uns dabei austauschen und unterstützen.



Dienstag, 30. April

### 9.15 - 10.00 Uhr

## **Der bewegte Spaziergang**





### Übungen mit Köpfchen

Info siehe oben



### 17.00 Uhr

Boule spielen Info siehe oben



Mittwoch, 1. Mai Feiertag

## Donnerstag, 2. Mai

#### 9.50 - 10.30 Uhr

## **Bewegungsangebot 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! Info siehe oben



#### 19.00 - 21.30 Uhr

Schachgemeinschaft Ankum-Bersenbrück Info siehe oben



## Freitag, 3. Mai

Spielerisch Deutsch üben für alle Info siehe oben



### 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, 4. Mai

17.00 - 20.00 Uhr

**Eröffnungsveranstaltung zum** 

# **Demokratie-Fest**

Aula der von-Ravensberg-Schule

Sonntag, 5. Mai

10.00 - 17.00 Uhr

**Demokratie-Fest** 

# Der Bürgertreff Bersenbrück ist dabei! Kommt gerne vorbei! Wir freuen uns auf euch!

An der Bleiche, Parkplatz zwischen Freibad und Oberschule

#### Info

Eingeladen sind alle Menschen aus Stadt und Samtgemeinde Bersenbrück. Die Angebote sind in der Regel kostenfrei.

Wir freuen uns auf ehrenamtliche Helfer\*innen und über gute Ideen. Alle Interessierten können sich bei uns aktiv einbringen.

Anmeldungen, auch für unseren Newsletter, Fragen und Info unter Telefon 05439/5469897 oder per

E-Mail bersenbrueck@buergertreff.sgbsb.de. Sie finden uns auch auf

https://dorftreff.sgbsb.de.

Herzliche Grüße

Claudia Wollbrink und Astrid van der Zwaan

(1. Etage mit Fahrstuhl) Adresse: Bramscher Str. 7 49593 Bersenbrück











Alfhausen

Bersenbrück

Eggermühlen Gehrde

Kettenkamp

2-Wochen-Programm

22. April - 5. Mai `24





www.bersenbrueck.de