

## Montag, 9. September

10.00 - 11.30 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.



### 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.



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

### 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?



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

## Dienstag, 10. September

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 - 18.00 Uhr

### Singen lernen im Chor



## Multikultureller Chor mit Stimmbildung

und Chorgesang unter professioneller Anleitung für Jugendliche und Erwachsene. Wir singen in verschiedenen Sprachen.

Anmeldung für Interessierte per Mail an: [Lenira1319@gmail.com](mailto:Lenira1319@gmail.com)

17.00 Uhr

### Boule spielen



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

18.15 - 20.30 Uhr

### Vortrag:

#### Der Boden und warum er für uns wichtig ist!

-in Kooperation mit NeNa

Unvorstellbar!

In dem Boden unter unseren Füßen befinden sich mehr Lebewesen als Menschen auf der Welt leben. So winzig die meisten auch sind, ohne ihr Wirken gäbe es kein Leben auf der Erde. Lassen Sie sich in dem Vortrag in diese unbekannte, faszinierende Welt des Bodens und seiner Bewohner entführen. Referentin: Imke Kollege



## Mittwoch, 11. September

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 - 17.30 Uhr ♠♦♣♥

### Doppelkopf, Rummikub und andere Spiele...

Ein Spielenachmittag für Erwachsene und Jugendliche mit N. Schwarzendahl.

Wer Doppelkopf lernen möchte ist herzlich willkommen!

## Donnerstag, 12. September

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.



17.00 - 18.00 Uhr!

### Singen lernen im Chor



19.00 - 21.30 Uhr

### Schachgemeinschaft Ankum-Bersenbrück

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



## Freitag, 13. September

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



Wer hat Lust in gemütlicher Atmosphäre Skat zu spielen oder Skat zu lernen und nette Leute kennenzulernen? Treffen alle 2 Wochen. Info bei Werner Mietz Tel.: 05439/1714

## Sonntag, 15. September

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.



## Montag, 16. September

10.00 - 11.30 Uhr

### Spielgruppe „Griffbereit“

Info siehe oben!



14.45 - 15.30 Uhr **NEU!**

### Gemeinsam in Bewegung mit Spaß und Fantasie

Info siehe oben!



**15.00 - 16.30 Uhr**

**Nadel und Faden**

Info siehe oben!



**Dienstag, 17. September**

**NEU!**

**8.45 - 10.30 Uhr**

**Frauenfrühstück**

StoP Bersenbrück – „Stadtteile ohne Partnergewalt“ lädt ein zum Frauenfrühstück. Eingeladen sind alle interessierten Frauen.

Infos bei Sonja Wesselkamp, Samtgemeinde Bersenbrück, 05439/962159. Treffen zum Frühstück alle 2 Wochen.



**StoP** Stadtteile ohne Partnergewalt

**9.15 - 10.00 Uhr**

**Der bewegte Spaziergang**

Info siehe oben



**10.00 - 11.00 Uhr**

**Übungen mit Köpfchen**

Info siehe oben!



**17.00 - 19.00 Uhr**

**Singen lernen im Chor** Info siehe oben!



**17.00 Uhr**

**Boule spielen**

Info siehe oben!



**Mittwoch, 18. September**

**Ein Angebot im Rahmen der Interkulturellen Woche 2024!**

**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**

Info siehe oben!



**16.00 - 17.30 Uhr** ♠♦♣♥

**Doppelkopf, Rummikub und andere Spiele...**

Info siehe oben!

**20.15 - 21.30 Uhr**

**Pro-Fahrrad-Bersenbrück**

Alltagsradeln in Bersenbrück, Diskussionsabend für alle Interessierten



**Donnerstag, 19. September**

**9.50 - 10.30 Uhr**

**Bewegungsangebot im Stehen**

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



**Ein Angebot im Rahmen der Interkulturellen Woche 2024!**

**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.



**17.00 - 19.00 Uhr**

**Singen lernen im Chor**

Info siehe oben



**19.00 - 21.30 Uhr**

**Schachgemeinschaft Ankum-Bersenbrück**

Info siehe oben



**Freitag, 20. September**

**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.



**Ein Angebot im Rahmen der Interkulturellen Woche 2024!**

**15.00 - 18.00 Uhr**

**Zauberworkshop für Kinder**

ab 8 Jahre, Plätze begrenzt

Anmeldung bis 19.9.24 über [verein-bsb@gmx.de](mailto:verein-bsb@gmx.de)



**Bürgertreff der Stadt Bersenbrück**

Telefon 05439/5469897

E-Mail [bersenbrueck@buergertreff.sgbsb.de](mailto:bersenbrueck@buergertreff.sgbsb.de).

<https://dorftreff.sgbsb.de>.

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



Stadt Bersenbrück



Samtgemeinde Bersenbrück



Was ist los im Bürgertreff?

**Bürgertreff der Stadt Bersenbrück**

**Dienstag, 10. September**

**18.15 - 20.30 Uhr**

**Vortrag:**

**Der Boden und warum er für uns wichtig ist!**

**-in Kooperation mit NeNa**

Unvorstellbar!

In dem Boden unter unseren Füßen befinden sich mehr Lebewesen als Menschen auf der Welt leben. Lassen Sie sich in dem Vortrag in diese unbekannt, faszinierende Welt des Bodens und seiner Bewohner entführen.

Referentin: Imke Kolloge



Alfhausen

Ankum

**Bersenbrück**

Eggermühlen

Gehrdede

Kettenkamp

Rieste

**2-Wochen-Programm**

**9. - 20. September '24**



[www.bersenbrueck.de](http://www.bersenbrueck.de)