

Montag, 7. Oktober

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.



FÄLLT HEUTE LEIDER AUS!

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, 8. Oktober

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



Ein 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

17.00 Uhr

Boule spielen



Auf dem Bouleplatz am Brink - Kugeln werden gestellt.

Auch für Anfänger. Ansprechpartner Martin Verdirk **01742101336**.

Mittwoch, 9. Oktober

Deutsche Aktionstage Nachhaltigkeit 2024



9.00 - 10.30 Uhr

Interkultureller Frühstücks-Treff

Bei einem gemütlichen Frühstück hält **Frau Störmann von der AWIGO** einen interessanten Vortrag zum Thema **Mülltrennung und Müllverarbeitung**.

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 Spielemittag für Erwachsene und Jugendliche mit N. Schwarzendahl.

Wer Doppelkopf lernen möchte ist herzlich willkommen!

18.00 - 20.00 Uhr

Erfahrungsaustausch für Ansprechpersonen von Selbsthilfegruppen

Wir treffen uns zum gemeinsamen Austausch über unsere Erfahrungen bei der Leitung von Selbsthilfegruppen.

Donnerstag, 10. Oktober

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



Info siehe oben

19.00 - 21.30 Uhr

Schachgemeinschaft Ankum-Bersenbrück

Die Faszination Schach gemeinsam erleben.

Interessierte wenden sich an B. Mescher 05439/2483.



Freitag, 11. Oktober

9.30 - 11.00 Uhr

Spielerisch Deutsch üben für alle

Practice German in German for everyone

Mit einfachen Themen in Gesprächen unter Anleitung die Deutsche Sprache üben.



FÄLLT HEUTE LEIDER AUS!

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

Montag, 14. Oktober

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.



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.

FÄLLT HEUTE LEIDER AUS!



Dienstag, 15. Oktober

NEU!

StoP-Bersenbrück bietet an:

8.15 - 8.40 Uhr

Morgengruß

leichte Dehnung und Mobilisation für Frauen



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.

9.15 - 10.00 Uhr

Der bewegte Spaziergang

Wir gehen ein Stück zurück in die Vergangenheit und trainieren mit einfachen Übungen Balance, Beweglichkeit und Kraft. Tragen Sie bequeme Alltagskleidung und flaches Schuhwerk. Jeder ist eingeladen. Nicht bei starkem Regen. Treffpunkt hinter dem Bürgertreff.

FÄLLT HEUTE LEIDER AUS!

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 - 19.00 Uhr

Singen lernen im Chor

Ein 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



17.00 Uhr

Boule spielen

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



Mittwoch, 16. Oktober

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 für die Muskulatur im Sitzen.

FÄLLT HEUTE LEIDER AUS!



16.00 - 17.30 Uhr ♠♦♣♥

Doppelkopf, Rummikub und andere Spiele...

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

Donnerstag, 17. Oktober

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



Ein 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

19.00 - 21.30 Uhr

Schachgemeinschaft Ankom-Bersenbrück

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



Freitag, 18. Oktober

9.30 - 11.00 Uhr

Spielerisch Deutsch üben
Practice German for everyone

Mit einem **FÄLLT HEUTE LEIDER AUS!** und in Gesprächen unter Anleitung die Deutsche Sprache üben.



Sonntag, 20. Oktober

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**.



Bürgertreff der Stadt Bersenbrück

Telefon **05439/5469897**

E-Mail bersenbrueck@buergertreff.sgbsb.de.

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

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



Was ist los im Bürgertreff?

Bürgertreff der Stadt Bersenbrück

18.9 - 8.10.2024

Deutsche Aktionstage Nachhaltigkeit

Mach mit!

Jetzt anmelden: gemeinschaftswerk-nachhaltigkeit.de/aktions-tage

#aktionstage2024

- Alfhausen
- Ankom
- Bersenbrück**
- Eggermühlen
- Gehrd
- Kettenkamp
- Rieste

2-Wochen-Programm
7. - 20. Oktober '24

