

**Montag, 21. 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, 22. 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.

**14.30 - 16.30 Uhr**

**Seniorenkaffee des ökumenischen Seniorenkreises**

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



**Neu!**

**15.00 - 17.00 Uhr**

**LandArt – Kunst in der Natur**

Wir möchten im Wald, unter Anleitung der Künstlerin und Erlebnispädagogin Anja Reincke, aus allem, was wir in der Natur finden, einzigartige Kunstwerke erschaffen z.B. ein Mandala aus Blättern und Eicheln oder Häuschen aus Stöckern und Rinde. Ein Angebot für Jung und Alt. Treffpunkt hinter dem Bürgertreff. Bitte wetterfeste Kleidung anziehen und Verpflegung mitnehmen. Bei starkem Regen oder Sturm findet es nicht statt. Wir sind in der Hemke zu finden, so kann man auch noch später dazustoßen.



**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](mailto:Lenira1319@gmail.com)

**17.00 Uhr**

**Boule spielen**



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

**Mittwoch, 23. 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 zur Stärkung der Muskulatur im Sitzen.



**Achtung: geänderte Zeit:**

**14.45 - 15.45 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*

**15.45 - 16.45 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!

**19.00 - 21.00 Uhr**

**Pro-Fahrrad-Bersenbrück**

Alltagsradeln in Bersenbrück, Diskussionsabend für alle Interessierten



**Donnerstag, 24. 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, 25. Oktober**

**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

**Montag, 28. 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.



Dienstag, 29. Oktober

**NEU!**

## StoP-Bersenbrück bietet an:

**8.15 - 8.40 Uhr**

### Morgengruß

leichte Dehnung und Mobilisation für Frauen



**StoP** Stadtteile ohne Partnergewalt

**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 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 - 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](mailto:Lenira1319@gmail.com)

**17.00 Uhr**

### Boule spielen



Auf dem Bouleplatz am Brink - Kugeln werden gestellt.

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

Mittwoch, 30. Oktober

**9.00 - 10.30 Uhr**

### Interkultureller Frühstück-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.



**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!

**19.00 - 21.00 Uhr**

### Männergesangverein Bersenbrück MGV

Treffen des Männergesangvereines

(1x im Monat mittwochs) Ansprechpartner: Werner Mietz



Donnerstag, 31. Oktober

### Feiertag

Freitag, 1. November

**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.



## Bürgertreff der Stadt Bersenbrück

Telefon 05439/5469897

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

<https://dortreff.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, 22. Oktober

**15.00 - 17.00 Uhr**



### LandArt – Kunst in der Natur

Wir möchten im Wald, unter Anleitung der Künstlerin und Erlebnispädagogin Anja Reincke, aus allem, was wir in der Natur finden, einzigartige Kunstwerke erschaffen z.B. ein Mandala aus Blättern und Eicheln oder Häuschen aus Stöckern und Rinde. Ein Angebot für Jung und Alt. Weiter Infos in der Innenseite!

Alfhausen

Ankum

**Bersenbrück**

Eggermühlen

Gehrd

Kettenkamp

Rieste

# 2-Wochen-Programm

## 21. Okt. – 01. Nov. '24



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