

Montag, 15. Juni

9.00 – 10.30 Uhr

Vortragsreihe Kinesiologie

Da bewegt sich was!

Wenn dein Alltag keine Pause kennt – wann ist dann Zeit für dich?

Zwischen Familie, Beruf und den täglichen Anforderungen bleibt oft wenig Raum zum Durchatmen. In diesem Vortrag erfährst du, wie Stress im Körper entsteht und warum Abschalten manchmal so schwer fällt. Mit einfachen alltagstauglichen Übungen lernst du, wie du dein Nervensystem gezielt unterstützen und wieder mehr Ruhe und Kraft finden kannst.

Ein Vortrag von Heike Mesch, Kinesiologin BK - Dipl. Biologin



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.



19.30 – 21.00 Uhr

Bewegungen neu erleben!

Hast du Lust auf Übungen zur Körperwahrnehmung und neue Bewegungsformen? Unter fachlicher Anleitung und in geschützter weiblicher Umgebung lernen wir uns selbst besser kennen. Zwei Abende zum Wohlfühlen nur für Frauen.

Info bei Sonja Wesselkamp unter 015142410428 auch WhatsApp.



Dienstag, 16. Juni

9.15 – 10.00 Uhr

Der bewegte Spaziergang

Wir gehen ein Stück zügig spazieren und trainieren Alltagsfähigkeiten wie Balance, Beweglichkeit und Kraft in bequemer Alltagskleidung und flachem Schuhwerk. Jeder ist eingeladen. Nicht bei starkem Regen. Treffpunkt hinter dem Stadttreff.



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!



16.00 – 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

16.00 Uhr

Boule spielen



- auch für Anfänger -

Auf dem Bouleplatz am Brink - Kugeln werden gestellt. Ansprechpartner Norbert Schwarzendahl 015172618240

Mittwoch, 17. Juni

9.00 – 10.30 Uhr

BERSENBRÜCKER FRÜHSTÜCK

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.



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



16.00 – 17.30 Uhr ♠♦♣♥

Doppelkopf, Rummikub und andere Spiele...

Ein Spielenachmittag für Erwachsene und Jugendliche.

Donnerstag, 18. Juni

9.50 – 10.30 Uhr

Bewegungsangebot im Stehen

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



NEU NEU NEU NEU NEU

12.00 – 13.00 Uhr

Mahlzeit! Rita kocht

Rita kocht für uns ein leckeres Essen. Ab jetzt jeden 3. Donnerstag im Monat. Gegen Spende von ca. 5 € pro Schmaus! Anmeldung erbeten bis dienstags 12.00 Uhr.



16.00 – 18.00 Uhr

Singen lernen im Chor



Info siehe oben.

17.30 – 19.00 Uhr

Jugendtraining Schach

Infos über Bernd Mescher 05439/2483 oder per WhatsApp an 015142507485.



19.00 – 21.30 Uhr

Schachgemeinschaft Ankum-Bersenbrück

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



Freitag, 19. Juni

9.30 – 11.00 Uhr

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

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



16.30 – 18.00 Uhr

Skat-Treff



Wer hat Lust in gemütlicher Atmosphäre Skat zu spielen oder Skat zu lernen und nette Leute kennenzulernen? Treffen alle 2 Wochen.

Sonntag, 21. Juni

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**.



11.00 Uhr

Boule spielen



- auch für Anfänger -

Auf dem Bouleplatz am Brink - Kugeln werden gestellt. Ansprechpartner Norbert Schwarzendahl 015172618240

Montag, 22. Juni

10.00 – 11.30 Uhr

Spielgruppe „Griffbereit“

Mehrsprachige Spielgruppe für Eltern mit Kindern von 0-3 Jahren (auch Schwangere sind willkommen). Info siehe oben.



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 Uhr

Vortragsreihe Kinesiologie

Da bewegt sich was!

Wenn das Leben Veränderung fordert – wie behalte ich dann meine Balance?

Veränderungen wie Trennung, Umzug, Verlust oder andere Lebensereignisse können uns aus dem Gleichgewicht bringen – und gehören zum Leben doch dazu. Entscheidend ist, wie wir lernen, sie anzunehmen und daran zu wachsen. Du erfährst heute, wie kinesiologische Werkzeuge dir verhelfen können zu: innere Stabilität, Klarheit und Kraft für den neuen Weg. Für mehr Balance, Leichtigkeit und Vertrauen in Zeiten des Wandels.
Ein Vortrag von Heike Mesch, Kinesiologin BK - Dipl. Biologin



18.00 - 20.00 Uhr

Männergesangverein Bersenbrück MGv

Treffen des Männergesangvereines
(1x im Monat mittwochs)



Donnerstag, 25. Juni

9.50 - 10.30 Uhr

Bewegungsangebot im Stehen

Info siehe oben.



16.30 - 17.30 Uhr

Handyhilfe und Medienwelten

Unterstützung in der digitalen Welt durch ausgebildete Medienlotsen.



17.30 - 19.00 Uhr

Jugendtraining Schach

Info siehe oben.



19.00 - 21.30 Uhr

Schachgemeinschaft Ankum-Bersenbrück

Info siehe oben.



Freitag, 26. Juni

9.30 - 11.00 Uhr

Spielerisch Deutsch üben für alle

Info siehe oben.



17.00 - 20.00 Uhr

Kulturen Mosaik

Wir möchten gemeinsam Kochen und kommunizieren. Es wird wieder lecker und interessant. Wir laden alle Interessierten herzlich ein, mit uns gemeinsam einen schönen Abend zu verbringen. Anmeldung: Tel.: 05439/962158
WhatsApp: 05439/962157 Mail: busetskyy@bersenbrueck.de



Sonntag, 28. Juni

11.00 Uhr

Boule spielen

Info siehe oben.



- auch für Anfänger -

Stadttreff Bersenbrück

Telefon: 05439/5469897

E-Mail:

bersenbrueck@stadttreff.sgbsb.de

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

Adresse:

Bramscher Str. 7, 49593 Bersenbrück

1.Etage mit Fahrstuhl



PROGRAMM 15. - 28. Juni '26

Da bewegt sich was...
...Vortrag beim Stadttreff
Bersenbrück

Bramscherstr. 7
49593 Bersenbrück

Wenn dein Alltag keine Pause kennt
- Wann ist dann Zeit für dich?

Zwischen Familie, Beruf und den täglichen Anforderungen bleibt oft wenig Raum zum Durchatmen. In diesem Vortrag erfährst Du, wie Stress im Körper entsteht und warum Abschalten manchmal so schwerfällt.

Mit einfachen, alltagstauglichen Übungen lernst Du, wie Du Dein Nervensystem gezielt unterstützen und wieder mehr Ruhe und Kraft finden kannst.

Montag 15. Juni 26 9:00 Uhr

Stadttreff Bersenbrück

Stadttreff Bersenbrück
Heike Mesch
Kinesiologin BK - Dipl. Biologin



Dienstag, 23. Juni

8.45 - 10.30 Uhr

Frauenfrühstück

Heute stellt Frau Borschel von der Frauenberatungsstelle LK Osnabrück ihre Arbeit vor.

StöP Bersenbrück – „Stadtteile ohne Partnergewalt“ lädt ein zum Frauenfrühstück. Infos bei Sonja Wesselkamp Tel.: 05439/962159.

9.15 - 10.00 Uhr

Der bewegte Spaziergang

Info siehe oben.



10.00 - 11.00 Uhr

Übungen mit Köpfchen

Info siehe oben.



14.30 - 16.30 Uhr

Seniorenkaffee des ökumenischen Seniorenkreises

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



16.00 Uhr

Boule spielen



- auch für Anfänger - Info siehe oben.

Mittwoch, 24. Juni

9.00 - 10.30 Uhr

BERSENBRÜCKER FRÜHSTÜCK

Info siehe oben.



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 Spielemittwoch für Erwachsene und Jugendliche.