

**Sehr geehrte Interessierte
und Gäst*innen,**

wir sind ein offener Treffpunkt
für Besucher ab 55 Jahren.
Schön, dass Sie uns besuchen
oder unseren Flyer gerade
in den Händen halten.
Sollten Sie Wünsche oder
neue Anregungen haben,
sprechen Sie uns gerne an.

Falls Sie Fragen rund um das
Thema Alter haben, kommen
Sie gerne in die **Offene Beratung**
jeden Dienstag von 10:00-12:00 Uhr
und Donnerstag von 14:00-16:00 Uhr.

Die Beratung ist vertraulich,
neutral und kostenlos.

Wir sind vor Ort für Sie ansprechbar
und telefonisch unter **0471/30946120**
zu erreichen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ihr Team vom Altbürgerhaus

Bitte beachten:

Die Öffnungszeiten sind vorerst angepasst:
Montag: 9:00-13:00 Uhr
Dienstag: 9:00- 17:30 Uhr



Impressum:

Sozialamt Bremerhaven (50/32)
vertreten durch den
Stadtrat Herrn Martin Günthner
Postfach 21 03 60
27524 Bremerhaven

Verantwortliche Dienststelle:

Seniorentreffpunkt Altbürgerhaus
Neulandstr. 48
27576 Bremerhaven
Telefon: 0471 30946119

Lizenz:



Die Texte dieser Publikation stehen
grundsätzlich unter der Lizenz
„Creative Commons Namensnennung –
Nicht kommerziell – Keine Bearbeitung 3.0
(CC BY-NC-ND 3.0)“.

Bildrechte:

Bilder: Pixabay



**BREMERHAVEN
MEER ERLEBEN!**

**PROGRAMMHEFT MAI 2024
SENIORENTREFFPUNKT
ALTBÜRGERHAUS**



**SEESTADT
BREMERHAVEN**
Sozialamt

MONTAGS:

- Schachgruppe** um 13:30 Uhr
- Erlebnistanz** um 14:00 Uhr

DIENSTAGS:

- Yoga im Sitzen** um 09:45 Uhr
- Offene Beratung** von 10:00 - 12:00 Uhr
- Skat** (07.05.24 und 21.05.24) um 14:00 Uhr

MITTWOCHS:

- Gymnastik** um 09:30 und 10:30 Uhr
- Stricken** um 11:00 Uhr
- UNO- Gruppe** um 13:30 Uhr
- Zumba** um 16:00 Uhr

DONNERSTAGS:

- Yoga im Liegen** um 09:30 Uhr
- Offene Beratung** von 14:00 - 16:00 Uhr
- Parkinson Selbsthilfegruppe** um 14:30 Uhr
- Gedächtnistraining** um 14:30 Uhr

FREITAGS:

- Gedächtnistraining** um 10:00 Uhr
- Männerschuppen** um 14:00 Uhr

BESONDERE VERANSTALTUNGEN IM MAI:

Freitag, der 10.05.2024

Bingo
um 13:00 Uhr
Kosten für Verzehr: 1,00€ Kaffee und Gebäck

Montag, der 13.05.2024

Erinnerungsfrühstück
um 09:30 Uhr
Kosten für Verzehr: 4€

Freitag, der 24.05.2024

Frühstück Hanel Seniorenstiftung
Verzehr: kostenfrei
um 9:00 Uhr

Freitag, der 24.05.2024

Infopunkt Gesundheit in Zusammenarbeit mit Rieke Kupfer Gesundheitsfachkraft im Quartier (Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen Bremen e. V.) und Melanie Zimmermann- Otte Betreuungsverein Bremerhaven e.V.
um 12:30 Uhr

