**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

**Impressum:**

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

Verantwortliche Dienststelle:

Seniorentreffpunkt Altbürgerhaus
Neuelandstr. 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 APRIL 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** (02.04.24 und 16.04.24) | 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** | um16:00 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 APRIL:**

*Freitag, der 05.04.2024*
**Infopunkt Gesundheit in Zusammenarbeit mit Rieke Kupfer Gesundheitsfachkraft im Quartier (Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen Bremen e. V.)**
Beginn: um 12:30 Uhr

*Freitag, der 12.04.2024*
**Bingo**
Beginn: um 14:00 Uhr
Kosten für Verzehr: 1,00 € Kaffee und Kuchen

*Montag, der 15.04.2024*
**Erinnerungsfrühstück**
Beginn: um 09:30 Uhr
Kosten für Verzehr: 4,00 €

*Dienstag, der 23.04.2024*
**Mein Lieblingsbuch**
Büchertauschen, Lieblingsbuch vorstellen und nette Gespräche über Bücher, Bücher, Bücher
Beginn: um 16:00 Uhr