Begegnungsstätte Helene Kaisen Haus

Frühstückstreff und Seniorenprogrammta, Spiele, Kreativangebote und sportliche Aktivitäten

Frühstückstreff

Jeden ersten Freitag im Monat wird zusammen gefrühstückt. Zwischen Marmelade und Käse entstehen nette Gespräche.

Kosten: 4€ pro Frühstück

Seniorenprogrammtag

Jeden Mittwoch finden verschiedenste Veranstaltungen im Rahmen des Programmtages statt, wie z.B. Musikvorträge, Bingo, Lesungen oder Gedächtnistraining.

Skat

Jeden Montag und Dienstag um 13 Uhr treffen sich die Männer vom Skatclub um gemeinsam zu spielen. Mitspieler sind willkommen.

Brett- und Kartenspiele

Montags um 14 Uhr kann man gemeinsam mit anderen Rommé, ... spielen. Gespielt wird, worauf die Besucherinnen und Besucher Lust haben.

Schach

Jeden Freitag um 14 Uhr gibt es die Möglichkeit gemeinsam mit anderen Besucherinnen und Besuchern Schach zu spielen.

Spielenachmittag

Jeden ersten Dienstag im Monat um 16 Uhr werden verschiedenste Spiele gespielt.

Aquarellmalerei

Jeden Dienstag um 10 Uhr lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer unter fachkundiger Anleitung den Umgang mit Aquarellfarben. Hierbei sind der eigenen Kreativität (fast) keine Grenzen gesetzt. Bei Interesse am Einstieg bitte unter Tel: 0421/6914580 oder im na' melden.

Seidenmalerei

Dienstags um 16 Uhr trifft sich die Seidenmalgruppe. Interessierte sind herzlich eingeladen, teilzunehmen.

Qigong

Dienstags morgens um 8:30 Uhr treffen sich die Frühaufsteher im na' zum Qigong. Qigong ist eine fernöstliche Sportart, bei der Muskeln, Gelenke und Geist auf schonende Weise unter fachlicher Anleitung trainiert werden.

Tanzkreis

Jeden Dienstag treffen sich in Eigenregie die Besucherinnen und Besucher des Tanzkreises um gemeinsam

Yoga

Immer Donnerstag um 9:15 Uhr. Durch sanfte Bewegungen und die Mischung aus An- und Entspannung ist Yoga eine gelenkschonende Möglichkeit Muskeln zu stärken und die Beweglichkeit zu verbessern. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden von einer erfahrenen Yoga- und Gymnastiklehrerin fachkundig angeleitet.

Gymnastik

Im Sitzen, im Stehen, je nach eigenen Möglichkeiten werden Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und zum sanften Muskelaufbau unter fachkundiger Anleitung jeden Donnerstag ab 15.30 Uhr durchgeführt. Der Einstieg ist jeder Zeit möglich.

Ein Angebot von:

Nachbarschaftshaus Helene Kaisen

Adresse:

Beim Ohlenhof 10
28239 Bremen

Telefon:

0421 69 14 580

Internetadresse:

www.nachbarschaftshaus-bremen.de

Nächste Termine:

Termine bitte erfragen