

## 9. Hemelinger Senior\*innenwoche 7. bis 13. November 2022

### Montag, 07.11.2022

10:00 Uhr:

#### **„Offener Schnupperkurs für Gehschule und Rückengymnastik“**

Impuls e. V., Fleetrade 78, 28207 Bremen  
Ansprechpartner: **Frau Meyer-Eltz u. Herr Riechers**, Tel. 498 49 49

Ebenfalls am Dienstag, den 08.11.2022 um 15.00 Uhr  
und Donnerstag, den 10.11.2022 um 11.00 Uhr!

### Dienstag, 08.11.2022

9:30 Uhr:

#### **„Sicherheit im Alter“**

Wie schütze ich mich vor Trickbetrügern? Mit Dirk Bülow, Polizeirevier Hemelingen.  
Begegnungszentrum plus Hemelingen, Christernstr. 18a, 28309 Bremen  
Ansprechpartnerin: **Karin Schüdde**, Tel.: 45 11 16

11:00 Uhr:

#### **„Stress lass nach - mit Muskelkraft entspannen“**

Schnupperangebot Progressive Muskelentspannung.  
Mit „Werkstatt Alter“.  
Stiftungsdorf Arberger Mühle, Vor dem Esch 7, 28307 Bremen,  
Ansprechpartnerin: **Sabine Bonjer**, Tel.: 69 69 59 99

13:45 Uhr:

#### **„ErlebnisTanz zum Schnuppern“**

Begegnungszentrum plus Hemelingen, Christernstr. 18a, 28309 Bremen  
Ansprechpartnerin: **Karin Schüdde**, Tel.: 45 11 16

15:00 Uhr:

#### **„Slow-Dating für Menschen 65+“**

Bringt Menschen bei Kaffee und Kuchen miteinander ins Gespräch.  
mit „Werkstatt Alter“ und „Gesundheitsfachkräfte im Quartier“  
Bürgerhaus Hemelingen, Godehardstr. 4, 28309 Bremen  
Ansprechpartnerin: **Eva-Maria Ehlers**, Tel.: 45 61 98

### Mittwoch, 09.11.2022

10:00 Uhr:

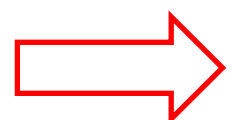
#### **„Möglichst lange in den eigenen vier Wänden bleiben“**

Hilfsmittel, die es möglich machen.  
Mit „kom.fort e. V.“ und „Werkstatt Alter“. **Gleich anschließend:**

11:00 Uhr:

#### **„Pflegebedürftig und nun?!“**

Mit „Pflegestützpunkt Bremen“ und „Werkstatt Bremen“  
Begegnungszentrum plus Hemelingen, Christernstr. 18a, 28309 Bremen  
Ansprechpartnerin: **Karin Schüdde**, Tel.: 45 11 16



## Mittwoch, 09.11.2022

15:00 Uhr:

### **„Märchen von Hans Christian Andersen - Lesung mit Helga Poppe“**

Begegnungstreff Guter Hirte, Forbacher Str. 18, 28309 Bremen  
Ansprechpartnerin: **Karin Schüdde**, Tel.: 45 11 16

## Donnerstag, 10.11.2022

10:00 Uhr:

### **„Kreativgruppe zum Schnuppern“**

Café MOBILE im Familienzentrum MOBILE Mehrgenerationenhaus  
Hinter den Ellern 1A, 28309 Bremen  
Ansprechpartnerin: **Gaby Dönselmann**, Tel.: 361-1 66 06

15:00 Uhr:

### **„Quiznachmittag mit Paul Betz“**

Mit Kaffee und Kuchen.  
Begegnungstreff „Die Brücke“, Sebaldsbrücker Heerstr. 52, 28309 Bremen  
Ansprechpartnerin: **Karin Schüdde**, Tel.: 45 11 16

## Freitag, 11.11.2022

9:30 Uhr:

### **„Frühstück für pflegende Angehörige“**

Aufsuchend Altenarbeit Hemelingen und Netzwerk Selbsthilfe.  
Café MOBILE im Familienzentrum MOBILE Mehrgenerationenhaus  
Hinter den Ellern 1A, 28309 Bremen  
Ansprechpartner\*in: **Volker Donk** Tel. und **Karin Schüdde** Tel. 45 11 16

10:00 - 12:00 Uhr:

### **„Offener Beratungstermin für alle, die Bewegungs- und Tanzangebote suchen“**

Impuls e. V., Fleetrade 78, 28207 Bremen  
Ansprechpartner: **Frau Meyer-Eltz** u. **Herr Riechers**, Tel. 498 49 49

14:00 - 17:00 Uhr:

### **„Aktionstag im Hansa Carré“ - Das Netzwerk „Alte Vielfalt“ stellt sich vor (mit Info-Ständen und Mitmachaktionen)**

Einkaufscenter HANSA CARRÉ, Pfalzburger-Str. 41 28207 Bremen  
Ansprechpartnerinnen:  
**Gaby Dönselmann** (Aufsuchende Altenarbeit-Hausbesuche) Tel.: 361-1 66 06  
**Karin Schüdde** (Begegnungszentrum Hemelingen) Tel.: 45 11 16

## Sonntag, 13.11.2022

15:00 Uhr:

### **„Tanznachmittag für Frauen aller Kulturen“**

Kennenlernen – Gespräche – Kulinarisches – Tanzen  
Anatolisches Bildungs- und Beratungszentrum e. V. und  
Begegnungszentrum plus Hemelingen, Christernstr. 18a, 28309 Bremen  
Ansprechpartnerin: **Vijdan Tuncer**, Tel.: 0176 41016663