

Senioren

# KREATIV TREFF



**PROGRAMM**



## **RENTE UND NUN?**

Mit der Rente beginnt für viele Menschen ein ganz neuer Lebensabschnitt. Der Schritt zu viel mehr Freizeit, die möglichst vielfältig genutzt und mit sinnvollen Aktivitäten erlebt werden will.

## **WOHIN MIT DER GANZEN ZEIT?**

Wir vom Senioren-Kreativ-Treff, kurz SKT, zeigen Ihnen kreative, unterhaltsame, sportliche und kulturelle Möglichkeiten, wie Sie Ihre Zeit und Energie effektiv und mit viel Spaß nutzen können.

## **WIR FREUEN UNS AUF SIE!**

Melden Sie sich gerne direkt bei unseren SKT-Gruppen für mehr Infos oder schauen Sie bei einer unserer Veranstaltungen des Kulturbüros Bremen-Nord vorbei.

# INHALT

## ALLGEMEINE INFOS

06 /

## SENIORENTREFF GRUPPEN

12 /

## REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN

24 /

## KONTAKT

27 /

## IMPRESSUM

31 /



# ALLGEMEINE INFOS ZUM SKT

## 25 JAHRE KREATIV

Unser Angebot ist vielfältig und lebt von den vielen ehrenamtlichen Helfer\*innen und Teilnehmer\*innen. Sie organisieren sich regelmäßig in ihren Gruppen, Treffs und Cafés. Durch ihr Engagement gibt es mittlerweile eine Vielzahl an unterschiedlichen Angeboten zum Austauschen und gegenseitig Unterstützen. Der Senioren-Kreativ-Treff hat Tradition. Bereits seit über 25 Jahren sind wir gemeinsam aktiv, spielen, singen, tanzen, diskutieren oder folgen spannenden Vorträgen. Außerdem finden regelmäßig gemeinsame Ausflüge ins Theater, zu Museen oder Sehenswürdigkeiten in der Umgebung statt.

## WIR FÜR ALLE

Die Freude am Miteinander steht bei uns im Vordergrund. Frei nach dem Motto »Wir füreinander«. Viele Gruppen existieren bereits seit vielen Jahren, aber neue Gesichter sind jederzeit gern gesehen. Neuzugänge in den Gruppen

sind herzlich willkommen. Auch während des laufenden Jahres. Wenden Sie sich gerne an uns. Wir hoffen, Sie bald bei uns im SKT begrüßen zu dürfen und freuen uns auf Ihren Besuch.

## IDEEN GEFRAGT

Wenn Sie schon immer etwas unternehmen oder auch eigene Ideen einbringen wollten: Hier ist die Gelegenheit. Auch wenn Sie das »Seniorenalter« noch nicht erreicht haben, sind Sie uns herzlich willkommen. Wir wollen aktiv bleiben, neue Leute kennen lernen, Spaß haben, nachdenklich sein und einander unterstützen. Sie möchten sich auch ehrenamtlich einbringen oder einfach unsere Gruppen kennenlernen, dann wenden Sie sich gerne an uns.

## VORBEIKOMMEN

Donnerstag 9 – 14.30 Uhr

Gustav-Heinemann Bürgerhaus | Raum B03

## ANRUFEN

Telefonisch Donnerstag & Freitag 10 – 14 Uhr  
0421 – 65 99 722 oder 65 99 710

## MAILEN

Swetlana Holzmann

s.holzmann@kulturbuero-bremen-nord.de









# SENIOREN- KREATIV-TREFF GRUPPEN

- COMPUTER-GESPRÄCHSKREIS  
01 /
- FAHRRADGRUPPE ADFC NORD  
02 /
- DAMEN-KREATIV-TREFF N° 1  
03 /
- DAMEN-KREATIV-TREFF N° 2  
04 /
- GEDÄCHTNISTRAINING  
05 /
- HANDARBEITS-KLÖNSCHNACK  
06 /
- MÄNNER-KREATIV-TREFF N° 1  
07 /
- MÄNNER-KREATIV-TREFF N° 3  
08 /
- NEUE FREUNDSCHAFTEN IM ALTER  
09 /
- SPIELEKREIS  
10 /
- TANZGRUPPE  
11 /

## 01 / COMPUTER GESPRÄCHSKREIS

Wir haben uns zum Ziel gesetzt, uns über grundlegende und aktuelle Möglichkeiten des sicheren Umgangs mit einem Computer zu informieren. In freundschaftlicher Atmosphäre werden diese Themen unter Einbeziehung der Erfahrungen und Meinungen der Teilnehmer\*innen diskutiert und es besteht zusätzlich die Möglichkeit, eigene Fragen loszuwerden. Hier helfen wir uns gegenseitig nach dem Motto: »Was der Eine nicht weiß, weiß der Andere«

Info & Kontakt: Lutz Röber

0421 – 63 60 824 | [ltzrb@gmail.com](mailto:ltzrb@gmail.com)

Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat

10.30 – 12 Uhr | GHB Raum E03







## 02 / FAHRRADGRUPPE ADFC NORD

Fahrradfahren ist nicht nur gut für die Gesundheit; nein, es stärkt auch das Selbstwertgefühl. In der Gruppe und mit guter Unterhaltung macht es doppelt Spaß. Die Tourenleitung vom ADFC radelt gemächlich mit 12-14km/h mit Ihnen durch die schöne Landschaft Bremens und das Umland. Touren nach Absprache.

**Info & Kontakt: Jürgen Bösche**  
0421 – 67 19 14

**Stammtisch jeden 1. Donnerstag im Monat**  
19 Uhr | GHB Raum E03

## 03 / DAMEN-KREATIV- TREFF N°1

Ganz neu und noch im Entstehen ist unser DKT. Hierbei dreht sich alles um die Organisation von gemeinsamen Ausflügen, die Planung von regelmäßigen Treffen und das »Miteinander ins Gespräch kommen«. Interessierte, aufgeschlossene Frauen aller Altersgruppen, die Lust haben, miteinander etwas Neues zu gestalten, sind herzlich eingeladen dazu zu kommen. Um Anmeldung wird gebeten.

**Info & Kontakt: Henny Röber**  
0421 – 63 60 824 | [hennyroeber@gmail.com](mailto:hennyroeber@gmail.com)  
Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat  
10 – 12 Uhr | GHB Raum B30





## 04 / DAMEN-KREATIV-TREFF N°2

Ganz neu und noch im Entstehen ist unser DKT. Hierbei dreht sich alles um die Organisation von gemeinsamen Ausflügen, die Planung von regelmäßigen Treffen und das »Miteinander ins Gespräch kommen«. Interessierte, aufgeschlossene Frauen aller Altersgruppen, die Lust haben, miteinander etwas Neues zu gestalten, sind herzlich eingeladen dazu zu kommen. Um Anmeldung wird gebeten.

**Info & Kontakt: L. Meier**  
[limei.rekum@outlook.de](mailto:limei.rekum@outlook.de)

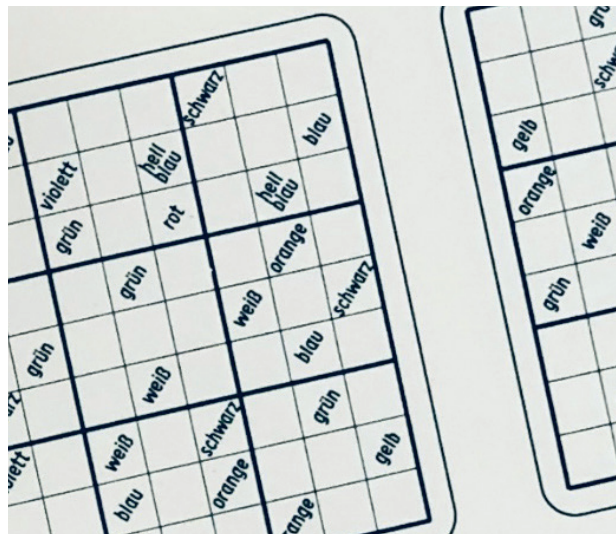
**Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat**  
 10 – 12 Uhr | GHB Raum B30

## 05 / GEDÄCHTNIS-TRAINING

Gemeinsam wollen wir unser Gehirn auf Trab bringen und die grauen Zellen trainieren. Wir möchten Informatives über das Gehirn lernen, Aufgaben sowie Gedächtnisübungen lösen. Egal, ob Sie vorbeugend etwas tun möchten oder ihrem Gedächtnis auf die Sprünge helfen wollen, bei uns sind Sie herzlich willkommen.

**Info & Kontakt: M. Stahmer-Blohm**  
 0421 – 42 54 44

**Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat**  
 10.30 – 12 Uhr | GHB Raum E03







## 06 / HANDARBEITS- KLÖNSNACK

Ob Stricken oder Häkeln, alles was beim Handarbeiten Spaß macht ist erlaubt! Wir möchten Kontakte pflegen und in gemütlicher Runde miteinander klönen, während nebenbei mal kleinere und größere Handarbeiten entstehen.

**Info & Kontakt: H. Petersen**

0421 – 63 06 07

Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat  
15 – 17 Uhr | GHB Raum B30

## 07 / MÄNNER-KREATIV- TREFF N°1

Der Kreis hat sich zum Ziel gesetzt, mit kompetenten Fachleuten über aktuelle Themen zu diskutieren, Betriebsbesichtigungen, gemeinsame Ausflüge, Rad- oder Städtetouren zu veranstalten. Bewegung, Geselligkeit und Kultur werden miteinander verbunden.

**Info & Kontakt: F. Imhof**

[immis@outlook.de](mailto:immis@outlook.de)

Mittwochs 10 – 12 Uhr und nach Absprache  
GHB Raum E03 | B30



## 08 / MÄNNER-KREATIV-TREFF N°3

Durch den regen Zulauf in der MKT 1-Gruppe konnten mittlerweile weitere Gruppen gegründet werden. Nach dem gleichen Prinzip wie der MKT-1 werden Betriebsbesichtigungen, gemeinsame Ausflüge, Rad- oder Städtetouren veranstaltet. Bewegung, Geselligkeit und Kultur stehen hier im Mittelpunkt.

**Info & Kontakt: Uwe Koehler**

[uwe.koehler9@gmx.de](mailto:uwe.koehler9@gmx.de)

Mittwochs 10 – 12 Uhr und nach Absprache  
GHB Raum E03 | B30



## 09 / NEUE FREUNDSCHAFTEN IM ALTER

Sich selbst und die eigenen Ideen einbringen, aktiv werden und mitgestalten, darum geht es uns in dieser Gruppe. Wir organisieren gemeinsam Diskussionsrunden, Wanderungen, Spaziergänge, Kinobesuche, Lesungen und vieles mehr. Wenn Sie Lust bekommen haben sich bei uns zu engagieren, dann kommen Sie zu unserem nächsten Treffen.

**Info & Kontakt: I. Korthauer**

0421 – 63 62 035 | [hbgedrun@nord-com.net](mailto:hbgedrun@nord-com.net)







## 010 / SPIELEKREIS

Wir spielen mit viel Spaß und guter Laune. Doppelkopf und Rummikub sind bei uns ein Muss, aber auch andere Spiele sind bei uns gerne gesehen. Ob Sie bereits Mitspieler\*innen haben und gemeinsam zu uns stoßen, oder ob Sie als Einzelperson bei uns neue Partner\*innen finden möchten, wie freuen uns über Zuwachs.

**Info & Kontakt: B. Müller**  
4993 – 74 59

**Jeden 1. und 3. Donnerstag**  
15 – 17 Uhr | GHB Raum B3

## 011 / TANZGRUPPE

Tanzen ist Ausdruck der Freude, bringt Schwung und hält fit. Gemeinsam wollen wir internationale Tänze einstudieren, uns bewegen und in der Gruppe aktiv sein. Anders als beim Standardtanz braucht man bei uns keinen Partner, keine Partnerin, denn bei einem Gruppentanz kann jeder mitmachen. Kommen Sie vorbei und bringen Sie neuen Schwung in Ihren Alltag.

**Info & Kontakt: S. Höge**  
0421 – 6969 7855

**Immer mittwochs außerhalb der Schulferien**  
15.30 – 17 Uhr | GHB Raum A3





# REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN

Live-Musik

## TANZCAFÉ

Das Bürgerhaus bittet einmal im Monat zum Tanz. Die Veranstaltung ist bekannt für jede Menge gute Laune, einen schön geschmückten Saal und natürlich den Musiker Hans-Jürgen Dymala, der selbst die letzten Tanzmuffel auf die Fläche zieht. Wie gewohnt gibt es pro gekaufter Karte zwei Tassen Kaffee oder Tee und ein Stück Torte.

Aktuelle Termine | [www.kulturbuerobremennord.de](http://www.kulturbuerobremennord.de)  
VVK 6€ in der Cafeteria des Bürgerhauses | TK 8€

Vortragsreihe

## WISSENSCHAFT FÜR ALLE

Constructor University trifft Bürgerhaus: Viele Professor\*innen beschäftigen sich mit Themen, die jeden berühren, obwohl sie im ersten Moment vielleicht so weit weg erscheinen. Einmal im Monat sind Professor\*innen im Bürgerhaus zu Gast. Die Themen sind dabei so vielfältig wie das Leben selbst. Aber immer allgemein verständlich und spannend vorgetragen.

Aktuelle Termine | [www.kulturbuerobremennord.de](http://www.kulturbuerobremennord.de)  
Eintritt frei

Kurzführung

## BILD DES MONATS

Für eine halbe Stunde in ein Kunstwerk eintauchen. Das Overbeck-Museum lädt regelmäßig zu einer Bildbetrachtung ein, die aufmerksames Hinschauen mit Fakten und Geschichten rund um das ausgewählte Gemälde verknüpft.

Aktuelle Termine | [www.kulturbuerobremennord.de](http://www.kulturbuerobremennord.de)  
Eintritt 7/6€ | Overbeck-Museum





# KONTAKT

## ANSPRECHPARTNERIN

Swetlana Holzmann

Leitung Senioren-Kreativ-Treff

Kulturbüro Bremen Nord

Gustav-Heinemann-Bürgerhaus Vegesack

Kirchheide 49 | 28757 Bremen

## SPRECHZEITEN

Immer donnerstags 9 – 14.30 Uhr

Gustav-Heinemann Bürgerhaus

Raum B03

## TELEFON

Donnerstag und Freitag

10 – 14 Uhr

0421 – 65 99 722

## MAIL

[s.holzmann@kulturbuero-bremen-nord.de](mailto:s.holzmann@kulturbuero-bremen-nord.de)

[www.kulturbuero-bremennord.de](http://www.kulturbuero-bremennord.de)







# BÜRGERHAUS CAFE

## Heißgetränke

Tasse Filterkaffee/ Schonkaffee	1,40 €
Tasse Schümli *Bio	1,70 €
Kaffee/ Schonkaffee	1,80 €
	2,00 €
	2,10 €

# IMPRESSUM

## Herausgeber

Senioren-Kreativ-Treff  
Kulturbüro Bremen Nord  
Gustav-Heinemann-  
Bürgerhaus Vegesack  
Kirchheide 49 | 28757 Bremen

## Ansprechpartnerin

Swetlana Holzmann  
Leitung Senioren-Kreativ-Treff  
s.holzmann@kulturbuero-bremen-nord.de  
www.kulturbuero-bremennord.de

## Gefördert

durch die Senatorin für Soziales,  
Jugend, Integration und Sport

## Auflage

Senioren-Kreativ-Treff Ausgabe 10, April 2022  
Auflage: 500 Stück

## Haftungsausschluss

Die Inhalte dieser Broschüre wurden sorgfältig erarbeitet. Sie sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck und Veröffentlichungen sind auch auszugsweise nicht gestattet bzw. bedürfen der schriftlichen Genehmigung des Herausgebers. Anregungen für die nächste Auflage dieser Broschüre nimmt der Herausgeber gerne entgegen. Der Inhalt der Broschüre erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und Richtigkeit aller Angaben und stellt keine Rechtsberatung dar. Rechtliche Ansprüche sind ausgeschlossen. Es wird um Verständnis dafür gebeten, dass zugunsten einer besseren Lesbarkeit auf eine durchgängige Verwendung der weiblichen, männlichen und diversen Formen in der Schreibweise verzichtet wurde. Sämtliche Rollenbezeichnungen gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter.

Senioren

# KREATIV TREFF

kulturbüro bremen nord

[www.kulturbuerobremennord.de](http://www.kulturbuerobremennord.de)

**PROGRAMM**