

Montag, 28. Juni

9.00 - 9.30 Uhr

Frühgymnastik

NEU!

wohltuende Dehnung und Mobilisation
Bitte möglichst eine Yogamatte mitbringen!

10.00 Uhr



Zwergen-Café

NEU!

Gemütliches Treffen von Eltern mit Babys und kleinen Kindern bis 6 Jahre. Bei Kaffee oder Tee tauschen wir uns aus.

14.45 - 15.30 Uhr

Fit ab 60!

einfache Übungen zur Stärkung der Muskulatur
Bitte in bequemer Kleidung kommen und Yogamatte mitbringen!



Dienstag, 29. Juni

9.00 - 10.00 Uhr

Frühstück für Senioren*innen

Leckeres Frühstück in netter Gesellschaft

10.30 bis 11.30 Uhr



Spielen, Rätseln und Mehr... NEU!

Wir spielen Bingo, Memory und mehr. Wir rätseln, reimen und rechnen.

14.45 Uhr

NEU!

Zeitungsrunde bei Kaffee oder Tee

Wir wollen bei Kaffee oder Tee und Gebäck über Themen der Lokalpolitik anhand von Zeitungsberichten diskutieren.

Anmeldung für den Mittagstisch!

18.00 Uhr

Boule spielen



auf dem Bouleplatz am Brink neben dem Tennisplatz. Kugeln werden gestellt. Auch für Anfänger.

Ansprechpartner Martin Kröger 01742101336

Mittwoch, 30. Juni

10.00 - 10.30 Uhr

Rückenfit

NEU!

Stärkung der Rückenmuskulatur auf vielfältige Weise für jedes Alter
Bitte in bequemer Kleidung kommen!

12.00 - 13.30 Uhr

Mittagstisch für alle!

Heute: Nudelauflauf mit viel Gemüse und Hackfleisch

Anmeldung bis Dienstag, 29.06.21, 16.00 Uhr!

14.00 - 15.30 Uhr

Besuch der Alltagsbegleiter

mit Gabi Linster

18.00 Uhr

Hunde-Treff



Austausch über Haltung und Training, Übungen beim Spaziergang und im Parcours am Bürgertreff
Treffpunkt: vor dem Bürgertreff

Donnerstag, 1. Juli

9.30 - 10.30 Uhr

NEU!

Buggy-Sport mit anschl. Kaffeetrinken

draußen mit Kind im Buggy die Fitness wieder auftrainieren und anschl. beim Kaffee entspannen

16.00 Uhr

Doppelkopf, Rummikub und andere Spiele...

Ein Spielenachmittag für Erwachsene und Jugendliche.

Wer gerne Doppelkopf lernen möchte ist herzlich willkommen!

Mit H. Schumacher und N. Schwarzendahl

19.00 Uhr

Frauen in den besten (Wechsel-) Jahren

lockere Gesprächsrunde über Themen, die Frauen in den Wechseljahren beschäftigen ♀

Freitag, 2. Juli

ab 9.30 Uhr

Frühstücks-Treff

Klönen, Austauschen und gemütlich Zusammensitzen



Hallo!

Wir laden Sie herzlich ein!

Wenn Sie Lust haben, dann kommen Sie uns besuchen.

Welche Angebote interessieren Sie?

Haben Sie vielleicht eine gute Idee?

Möchten Sie ehrenamtlich tätig werden?

Wir heißen Sie herzlich willkommen!



Infos

Eingeladen sind Bürger*innen aus Bersenbrück und der Samtgemeinde Bersenbrück – egal welches Alter, welche Religion oder Nationalität.

Auch Inklusion in Zusammenarbeit mit der Paul-Moor-Schule ist geplant.

Wir freuen uns über viele ehrenamtliche Helfer*innen und gute Ideen. Jeder kann sich bei uns aktiv mit einbringen.

Die Angebote sind in der Regel kostenfrei!

Im Schaukasten vor dem Bürgertreff hängen immer die aktuellen Angebote und Informationen.

Die aktuellen Flyer liegen im Rathaus, in den Geschäften, in Arztpraxen und in verschiedenen Einrichtungen aus.

Bei allen Angeboten werden die Hygienevorschriften und Abstandsregelungen im Rahmen der Corona-Vorschriften eingehalten.

Auf Grund der Corona-Pandemie kann es zu Änderungen im Programm kommen.

Anmeldungen, Fragen und Informationen unter Telefon **01627750811** oder per Mail unter **bersenbrueck@buergertreff.sgbsb.de**

Es grüßt herzlich vom Bürgertreff der Stadt Bersenbrück!

Das Bürgertreff-Team

Adresse:

An der Bleiche 7, 49593 Bersenbrück



Was ist los im Bürgertreff?

Bürgertreff der Stadt Bersenbrück

Alfhausen

Ankum

Bersenbrück

Eggermühlen

Gehrde

Kettenkamp

Rieste

Programm

28. Juni - 2. Juli '21

