



Gefördert durch:



Die Senatorin für Arbeit, Soziales,  
Jugend und Integration

# Februar – März 2026

## WOCHENPLAN FÜR JEDEN STANDORT

	ZENTRUM PLUS, Christernstraße 18a	TREFF, Sebaldsbrücker Heerstrasse 52	TREFF, Forbacher Straße 21
Montag	<b>09:00 – 10:30</b> Offener Frühstückstreff  <b>09:30 – 11:00</b> Sprechzeit K. Schüdde  <b>14:45 – 15:30</b> Arthrosesport mit Frau Mezger  <b>15:45 – 16:30</b> Gymnastik mit Frau Mezger  <b>15:30 – 17:00</b> Literaturkreis am ersten Montag im Monat  <b>19:00 – 21:00</b> Frauengruppe f. türkeistämmige Frauen	<b>10:30 – 11:30</b> Singen mit Sabine Buchholz-Gnadler  <b>12:00</b> MontagSuppe Nur mit Anmeldung.  <b>17:00 – 18:30</b> Yoga mit Sandra Rust Info und Anmeldung unter Tel. 0172 7208680	<b>17:30 – 19:00</b> Spieleabend mit Barbara Matzick am 16.02. und 16.03.
Dienstag	<b>09:30 – 11:00</b> Info-Café  <b>13:45 – 15:15</b> ErlebniSTanz mit Karin Schüdde,  <b>14:00 – 17:00</b> (im Sommer 15:00 – 18:00) Seniorinnengruppe f. türkeistämmige Frauen  <b>17:00 – 19:00</b> Tiffanygruppe mit Anni Schwardt	<b>14:30 – 17:30</b> Kartenkreis: Skat, Rummikub, Canasta,  <b>16:30 – 18:00</b> Sprechzeit K. Schüdde, Tel. 0157 39323459	<b>18:00</b> Skatrunde
Mittwoch	<b>10:00 – 12:00</b> Offener Handytreff mit Günther Meyer  <b>10:00 – 11:00</b> Walking-Gruppe, Treffpunkt Bultstraße 7  <b>17:30 – 19:30</b> Demenzbotschafter*innentreffen am dritten Donnerstag im Monat	<b>09:30 – 12:30</b> Malkreis mit Monika Höchtl  <b>12:15 - 13:15 und 13:30 – 14:30</b> Qi Gong mit Beate v. Schwarzkopf Anmeldung: ASB Tagesstätte Tel.: 98 972 680  <b>14:30 – 17:00</b> Gemeindenachmittag mit P. Gansz-Ehrhorn und Evi Ostermann	<b>09:30 - 10:30</b> Tanzen im Sitzen mit Uschi Krüger
Donnerstag	<b>9:30 – 11:00</b> Kreativ- und Kaffeetreff  <b>10:00 – 12:00</b> Offener Handytreff mit Karla Gerber  <b>15:00 – 17:00</b> Wechselnde Angebote; Kulturveranstaltungen oder Spielrunden nach Vereinbarung  <b>18:00 – 19:30</b> Englisch Konversationskurs mit Petra Brunchhorst  <b>18:30 – 20:15</b> Kundalini-Yoga mit Uwe Salzmann	<b>10:00 – 11:30</b> Plattdeutschrunde am letzten Donnerstag im Monat	<b>09:30 – 11:00</b> Frühstück am 12.2. und 12.3. Nur mit Anmeldung  <b>18:00</b> Einfach singen – Singen für alle! mit Johannes Grundhoff am 2. Donnerstag im Monat
Freitag	<b>18:30 – 20:30</b> Freie Tanz- und Singgruppe Anatolisches Bildungs- und Beratungszentrum	<b>14:30 – 17:30</b> Spielenachmittag mit Gisela Schröder	<b>15:00 – 16:30</b> Café Guter Hirte Kaffee, Kuchen und Klönschnack und Sprechzeit K. Schüdde, Tel. 0157 39323459

ZENTRUM PLUS, Christernstraße 18a	TREFF, Sebaldsbrücker Heerstrasse 52	TREFF, Forbacher Straße 21	AUSFLÜGE, FREIZEITEN , etc.
<p><b>Mittwoch, 4. Februar</b> <b>14:30 bis 18:00 Uhr</b> Basisschulung „Prävention von sexualisierter Gewalt“ für <b>Ehrenamtliche und Gruppenleitungen</b></p> <hr/> <p><b>Sonntag, 1. März</b> <b>18:00 Uhr</b> Öffentliches Fastenbrechen Essen mit dem Anatolischen Bildungs- und Beratungszentrum e. V.</p>	<p><b>Für alle Standorte:</b></p> <p><b>17. Februar bis 10. März</b> <b>Anmeldezeit für die Langeoog-Senioren-Reisen</b> <b>Am 17.2. von 9 bis 12 Uhr persönlich in der Sebaldsbrücker Heerstr. 52. Danach per Telefon: 0421 6203440</b></p> <p><b>Die Reisen finden statt vom 27.5. bis 2.6. und vom 28.9. bis 4.10.2026.</b></p> <hr/> <p><b>Donnerstag, 26. Februar</b> <b>15:00 Uhr</b> Karl Heinz Hofmann hat ganz tief in seine Filmkiste gegriffen und stellt für einen Nachmittag verschiedene <b>Reiseberichte</b> zur Auswahl: Tunesien, Budva, Sahlenburg, Podersdorf, Puschkin (Kreuzfahrt), Im Schilfwald (Rust), Ischia, Südirland, Anton, Meersburg, Spuren der Maya, Rajasthan. Weitere Termine folgen.</p> <hr/> <p><b>Donnerstag, 26. März</b> <b>15:00 Uhr</b> Konzert mit <b>Hillers Nostalgie Ensemble</b> Kosten: <b>4,00 €</b> für Kaffee und Kuchen</p>	<p>Keine besonderen Veranstaltungen im ersten Quartal.</p>	<p><b><u>Theaterfahrt:</u></b></p> <p><b>Sonntag, 22. März</b> Stadttheater Bremerhaven Operette „Die Csardasfürstin“ Kosten: <b>52,00 €</b> für Busfahrt und Eintrittskarte</p> <p>Momentan ausgebucht!</p>
<h2>AKTUELLES</h2>			
<p>Der <b>Englisch Konversationskurs</b> am Donnerstag um 18 Uhr mit Petra Brunckhorst hat wieder Plätze frei In netter Runde sprechen wir über aktuelle Themen, lesen kurze Geschichten und diskutieren darüber, erweitern unseren Wortschatz und frischen unsere Grammatik Kenntnisse auf. Kosten: 10 Mal = 20 Unterrichtsstunden € 50</p> <hr/> <p>Es wird überlegt, ob wir eine zweite <b>Walking-Gruppe</b> am Dienstag um 10:00 Uhr aufmachen. Bitte melden Sie sich, wenn Sie Interesse haben!</p> <hr/> <p><b>Zu allen Veranstaltungen an allen Standorten bitten wir um Anmeldung!</b></p> <hr/> <p>Diesen Flyer können Sie gern regelmäßig per E-Mail erhalten! Einfach eine Nachricht an <a href="mailto:karin.schuedde@kirche-bremen.de">karin.schuedde@kirche-bremen.de</a> senden.</p>			

Die Brücke  
Ihre Begegnungszentren  
für alle älteren Menschen  
im Bremer Osten



Ihre Ansprechpartnerin:  
Karin Schüdde

Telefon 0421/45 11 16  
[karin.schuedde@kirche-bremen.de](mailto:karin.schuedde@kirche-bremen.de)

Bankverbindung  
Evangelische Brückengemeinde Bremen  
IBAN: DE25 2905 0101 0001 0533 96

Alle Angebote sind offen für neue Teilnehmer!  
Besuchen Sie uns!  
Auch wenn die Gruppen und Veranstaltungen nicht in »Ihrem« Haus stattfinden oder wenn Sie »umzu« wohnen, sind Sie herzlich eingeladen!