



Gefördert durch:



Die Senatorin für Arbeit, Soziales,  
Jugend und Integration

# Februar – März 2026

## WOCHENPLAN FÜR JEDEN STANDORT

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

ZENTRUM PLUS, Christenstraße 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>          Anmeldezeit für die Langeoog-Senioren-Reisen          Am 17.2. von 9 bis 12 Uhr persönlich in der Sebaldsbrücker Heerstr. 52. Danach per Telefon: 0421 6203440</p> <p>Die Reisen finden statt vom 27.5. bis 2.6. und vom 28.9. bis 4.10.2026.</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: 4,00 € für Kaffee und Kuchen</p>	<p>Keine besonderen Veranstaltungen im ersten Quartal.</p>	<p><b>Theaterfahrt:</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>
<b>AKTUELLES</b>			

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!

Evangelische Brückengemeinde Bremen

