



**DER TREFFPUNKT**  
für Ältere und Junggebliebene

# *Lange **A**ktiv **B**leiben*



**Juni 2022**



Unterstützt von der Stadtgemeinde Bremen

**Liebe Besucherinnen und Besucher des LAB  
Begegnungszentrums **plus**,  
ich freue mich, Ihnen auch in diesem Monat  
ein buntes Programm präsentieren zu  
können. Wir werden uns literarisch  
verwöhnen lassen, eine Hafentrundfahrt  
machen, ins Kino gehen, gemeinsam „Bingo“  
spielen und Geburtstag feiern mit allen  
Mitgliedern, die von Januar bis Juni 2022  
Geburtstag hatten. Gäste sind natürlich auch  
sehr willkommen.**



**Mit den herzlichsten Grüßen  
Maren Wilkens  
und der Vorstand der LAB**



**Einen schönen Sommer!**



# Veranstaltungsprogramm Juni 2022

Leitung: Maren Wilkens

Mittwoch 1. Juni 15.00 Uhr

**„Bingo“**

Heute nach dem Kaffeetrinken spielen wir mit Ihnen Bingo. Natürlich gibt es auch etwas zu gewinnen!!



**Viel Spaß dabei!**

**Bitte melden Sie sich an!**

Freitag 3. Juni 10.15 Uhr

Besucherratsitzung

Mittwoch 8. Juni 15.00 im Uhr

**„Literaturexpress Manfred Börmann Teil II“**

Diesmal geht es im 2. Teil um „die Reise nach



Übersee“ von Mark Twain. Freuen Sie sich auf einen weiteren schönen Literaturnachmittag.

**Bitte melden Sie sich an!**

## Mittwoch 15. Juni 17.15 Uhr

### **„Look and Roll“ Die besten Beiträge des internationalen Kurzfilmfestivals**

Heute wollen wir uns im Kino City 46 einige Kurzfilme zum Thema „Leben im Alter“ ansehen. Gesamtdauer: ca. 1. 20 min.

**Treffpunkt: vor dem Eingang des City Kino 46, Birkenstr.1**

## Mittwoch 22. Juni 15.00 Uhr



### **„Geburtsstagsfeier“**

Alle Mitglieder, die im vergangenen Halbjahr (Januar bis Juni) Geburtstag hatten, sind heute zu Kaffee und Kuchen eingeladen.

**Auch Gäste sind herzlich willkommen, bitte anmelden!**

Musikalische Begleitung: **Frau Katz auf dem Akkordeon**

## Mittwoch 29. Juni 14.50 Uhr

### **„Hafenrundfahrt“**

Heute machen wir eine Hafenrundfahrt und sehen uns Bremen mal von der anderen Seite an.

**Treffpunkt: 14.50 Uhr**

**Martinianleger beim „Hal över“ Pavillon**

**Abfahrt : 15.15 Uhr**

Später gehen wir dann Kaffeetrinken auf dem Marktplatz.

**Bitte melden Sie sich an!**

**Bitte melden Sie sich an!**

**alle Anmeldungen unter der Telefonnummer 0421/32 60 49**

**oder direkt in der LAB**

**Änderungen vorbehalten**

## Gruppenangebote 2022

<b>Montag</b>	
10.15-12.15 Uhr je. 2. u. 4. Mo.	Gesprächsgruppe „Probleme im Alltag
10.00-12.00 Uhr je. 1. u. 3 Mo.	Computerclub für Senioren
14.30-15.30 Uhr wöchentlich	Qi-Gong - Die gesundheitsschützende Bewegung <b>voraussichtlich ab 13.6.</b>
15.45.-16.45 Uhr wöchentlich	Qi-Gong- Die gesundheitsschützende Bewegung – <b>voraussichtlich ab 13.6.</b>
17.30-18.30 Uhr wöchentlich	Yoga 50plus (Hatha Yoga)
15.00-18.00 Uhr	Billard ( <b>nach Vereinbarung</b> )
18.00-20.00 Uhr wöchentlich	Tischtennis
<b>Dienstag</b>	
09.00-09.45 Uhr wöchentlich	Bewegung u. Entspannung f. Menschen ab 60
09.45-10.30 Uhr wöchentlich	Bewegung u. Entspannung f. Menschen ab 60 Schwerpunkt : Wirbelsäule und Rücken
10.30-12.30 Uhr Wöchentlich	Frauen in der Krebsnachsorge
10.00-19.30 wöchentlich	Billard ( <b>nach Vereinbarung</b> )
14.00 -16.00 Uhr wöchentlich	Kartenspielen (Skat, Doppelkopf, Rommé und Canasta)
16.30-17.45 Uhr wöchentlich	Ganzheitliches Gedächtnistraining <b>findet derzeit nicht statt</b>
16.45-17.45 Uhr	Yoga 50plus (Hatha Yoga)

<b>Mittwoch</b>	
10.30-11.30 Uhr wöchentlich	Sprechstunde der Leiterin (bitte anmelden!)
15.00 – 17.00 Uhr wöchentlich	<u>Programntag: Ausflüge, Vorträge, Unterhaltung usw.</u> <u>Bitte entnehmen Sie das Programm dem Mittelteil</u>
<b>Donnerstag</b>	
10.00-12.00 Uhr wöchentlich	Billard (nach Vereinbarung)
9.30 -12.30 Uhr wöchentlich	„Die kleine Malwerkstatt“ mit Gabi Rossbach
10.00-12.15 Uhr Je 1. Do.	Origami: „Die japanische Faltkunst“
10.00-12.00 Uhr Je 2. Do	„Männer unter sich“ Männerfrühstück
10.30 – 11.15 Uhr wöchentlich	Sitzgymnastik I
	„
14.30-17.30 Uhr wöchentlich	Bridge
17.30 -18.30 Uhr wöchentlich	Hatha Yoga 50+ auf dem Stuhl
<b>Freitag</b>	
10.00-12.00 Uhr wöchentlich	Billard (nach Vereinbarung)
10.00-12.00 Uhr wöchentlich	Tischtennis
10.00-11.30 Uhr je. 2. u. 4. Frei.	Englische Konversation <b>findet derzeit noch nicht statt</b>
10.15-12.30 Uhr je. 1. Frei.	Besucherratsitzung

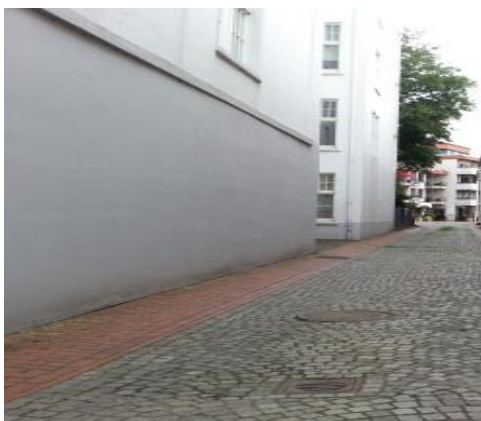
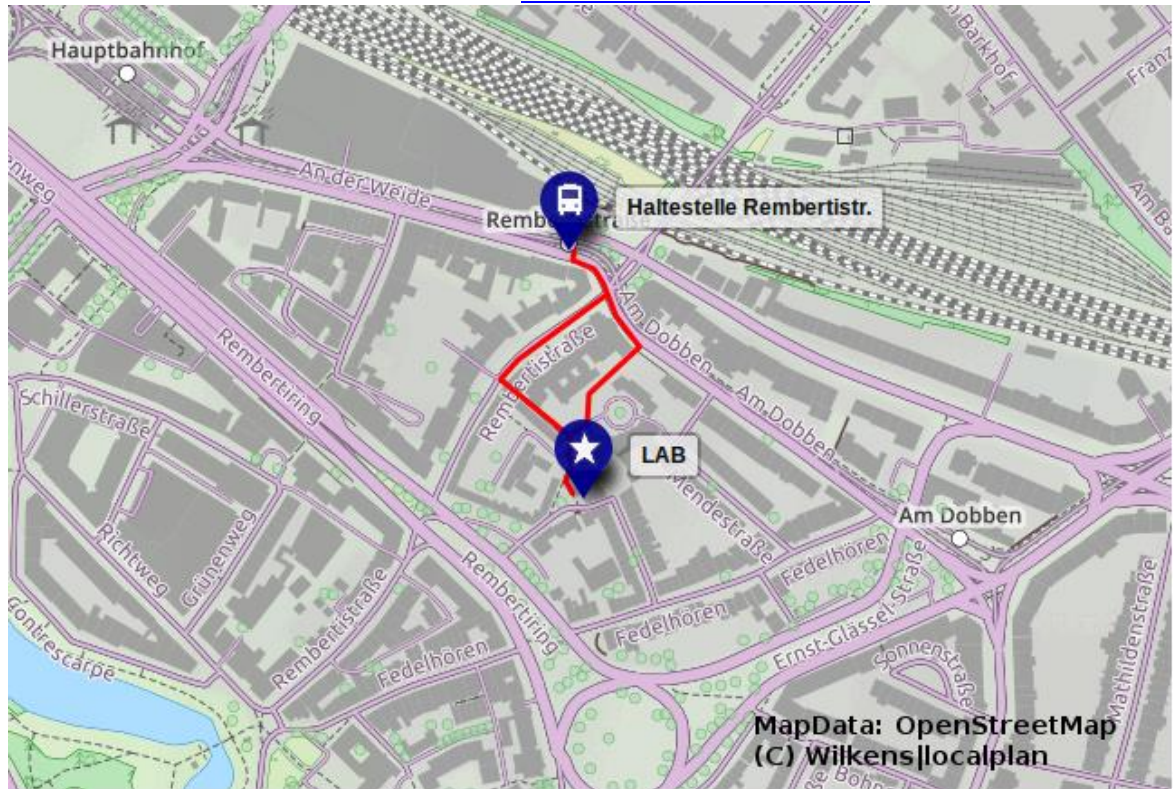
**Kommen Sie einfach mal vorbei und „schnuppern“ Sie kostenlos in unsere Gruppenangebote.  
Anmeldung unter Tel.0421/ 32 60 49**



Lange Aktiv Bleiben.

Landesverband Bremen e.V.

28203 Bremen-MITTE Hoppenbank 2-3  
Telefon (0421) 326049 • Fax (0421) 33 98 897  
info@lab-bremen.de • [www.lab-bremen.de](http://www.lab-bremen.de)



Die Begegnungsstätte der LAB liegt mitten in der Stadt, auf dem Gelände des St. Remberti-Stiftes und unter einem Dach mit dem Stadtteilhaus St. Remberti der Bremer Heimstiftung. Sie erreichen die LAB mit den Strassenbahnlinien 1, 4, 10 und mit der Buslinie 25, Haltestelle Rembertistraße.