

Dezember 2019

Mittwoch, 04.12.2019 10.00 Uhr

Einkaufsfahrt ins Modehaus und Oldenburger Weihnachtsmarkt

Mit dem Bus geht die Fahrt nach Oldenburg ins Modehaus Bruno Kleine.

Nach einem gemeinsamen Frühstück seid Ihr eingeladen, das Modehaus kennenzulernen.

Im Anschluss erhaltet Ihr genügend Zeit, den Weihnachtsmarkt in Oldenburg zu besuchen.

Treffpunkt: SFL — Parkplatz
Mecklenburger Weg 178

Abfahrt: 10:00 Uhr

Rückfahrt: 17:30 Uhr

Rückkehr: ca. 19.00 Uhr

Leitung: Horst Kuhl
Senioren ausschussmitglied

Anmeldung und Bezahlung nur über Brigitte und Horst Kuhl, Tel. 0471— 6 47 40

Kosten: 12,00 € für Busfahrt inkl. Frühstück

Eine Kostenerstattung bei Nichtantritt der Reise ist nicht möglich.

Für einen Ersatz ist selbst zu sorgen.

An dieser Veranstaltung können auch Nichtvereinsmitglieder teilnehmen.

Dezember 2019

Sonntag, 15.12.2019 15.00 Uhr

Adventsnachmittag — Offenes Singen

Der Seniorenausschuss bietet einen gemütlichen Adventsnachmittag an. Unser Singkreis vom SFL-Bremerhaven unter der Leitung von Peter Bethmann wird uns mit Weihnachtsliedern in eine vorweihnachtliche Stimmung versetzen.

Mitsingen ist ausdrücklich erwünscht!

Veranstaltungsort: SFL — Vereinsgaststätte
Mecklenburger Weg 178

Leitung: Jutta Meyer und Gisela Göhlig
Senioren ausschussmitglieder

Anmeldung und Bezahlung:

tägl. ab 16.00 Uhr in der Vereinsgaststätte

Kosten: Der Vereinswirt bietet Kaffee oder Tee und Kuchen für **7,50 €** an, der bei der Anmeldung **bei der Vereinswirtin** bestellt werden muss.

Anmeldeschluss: 13.12.2019

Gäste sind herzlich willkommen.

**Kontakt Seniorenausschuss über:
Senioren ausschuss@sfl-bremerhaven.de**

Veranstaltungen 2019 IV. Quartal

50



PLUS

Senioren ausschuss

Sport-Freizeit Leherheide
Bremerhaven e. V.

Oktober 2019

Mittwoch, 09./16. und 23.10.2019 * 09:00 Uhr

Fit mit dem Rollator

Früher als lästige Gehhilfe verpönt, hilft er heute als eine der großen Erfindungen den Senioren ihren Bewegungsradius auszuweiten und weiterhin am aktiven Leben teilzunehmen. Der Rollator kann auch als sportlicher Alltagsbegleiter genutzt werden. An ihm als Trainingsgerät üben wir den sicheren Umgang und nutzen ihn für Gymnastik,- Tanz- und Walkingübungen.

In Kooperation mit der VGB wird das sichere Benutzen eines Busses geübt.

An dieser Veranstaltung können auch Nichtvereinsmitglieder teilnehmen.

Kursleitung: Astrid Schulte am Hülse

Veranstaltungsort: Friedrich-Ebert-Schule
Mecklenburger Weg 174

Kurstermine: 09./16.10.2019 (1Sunde)
am 23.10.2019 (2Stunden)

Kosten:

Die Teilnahme ist Dank einer **Spende des Sanitätshauses Seelig kostenfrei.**

Um eine Spende für Projekte des Seniorenausschusses wird gebeten.

Anmeldung: Ingrid Sandhop,
Tel. 0471-6 59 20
Seniorenausschuss@sfl-Bremerhaven.de

November 2019

Sonntag, 10.11.2019

15:00 Uhr

„Lachen gegen den Novemberblues“

Mit Bremerhavener Geschichten, Gedichten, Gesang und Döntjes wollen wir es uns bei Kaffee und Kuchen gutgehen lassen und dem Novemberblues keine Chance geben.

Durch das Programm führen uns Gabi Seba und Renate Laufs.

Leitung: Jutta Meyer und Ingrid Sandhop
Seniorenausschussmitglieder

Veranstaltungsort: SFL — Vereinsgaststätte
Mecklenburger Weg 178

Der Vereinswirt bietet Kaffee oder Tee und Kuchen für **7,50 €** an, der bei der Anmeldung bestellt werden muss.

Anmeldung und Bezahlung:

tägl. ab 16.00 Uhr in der Vereinsgaststätte **bei der Vereinswirtin.**

Anmeldeschluss: 7. November 2019

Der Eintritt ist frei, um eine Spende für die Künstler wird gebeten.

An dieser Veranstaltung können auch Nichtvereinsmitglieder teilnehmen.

November 2019

Sonntag, 24.11.2019 · 14:30-17:30 Uhr

Spiele — Nachmittag

Die Spielefamilien I und II laden zum offenen Spiele - Nachmittag für alle „spielfreudigen Erwachsenen“ ein. Ständige Teilnahme in den bestehenden Spielgruppen ist leider nur über eine Warteliste möglich.

Folgende Spiele können wir anbieten:

- Skat
- Romme´
- Canasta
- Kniffel usw.

Der Vereinswirt bietet Kaffee oder Tee und Kuchen für **7,50 €** an, der bei der Anmeldung bestellt werden muss.

Veranstaltungsort: SFL — Vereinsgaststätte
Mecklenburger Weg 178

Leitung und Anmeldung:

Annegret Schoeße
Seniorenausschussmitglied
Gruppenleiterin Spielefamilie I
Tel. 0471 — 8 21 62

Anmeldeschluss: 21. November 2019

An dieser Veranstaltung können auch Nichtvereinsmitglieder teilnehmen.