

März 2020

Samstag, 07. März 19:30 Uhr

Komödie DAT WUNNER VON SAN MIGUEL

Eine Komödie von Lars Albaum und Dietmar Jacobs / Niederdeutsch von Felix Borchert

Gespielt von der Niederdeutschen Bühne Warkant.

Veranstaltungsort: Stadttheater
Kleines Haus

Die Stiftung Bahn-Sozialwerk hat noch einige Karten zur Verfügung.

Kosten Eintritt: 10,00 € für 9./10. Reihe

8,00 € für 11.-13. Reihe

Information und Karten: bei Wilhelm Bock
Sozialbetreuer

unter der **Tel. 0471 3913484**,
Montags und Freitags
von 09:00-12:00 Uhr

An dieser Veranstaltung können auch Nichtvereinsmitglieder teilnehmen.

März 2020

Donnerstag, 12.03.2020 09:00 Uhr

Gemeinsames Frühstück und Filmvorführung

Nach einem gemeinsamen Frühstück in Büfett-Form wird uns Herr Klaus Regul einen Film über die Insel Sizilien vorstellen.

Leitung: Wolfgang Böhmer
Senioren ausschuss

Vortrag: Klaus Regul

Veranstaltungsort: BEW Begegnungsstätte
„Waschhaus“
Hans-Böckler-Straße

Kosten Frühstücksbüfett: 6,00 € sind vor Ort
beim BEW zu zahlen

Anmeldung: bei Wolfgang Böhmer
unter der **Tel. 0471— 6 17 67**

An dieser Veranstaltung können auch Nichtvereinsmitglieder teilnehmen.

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

Kontakt Seniorenausschuss über:

Seniorenausschuss@sfl-bremerhaven.de

Veranstaltungen 2020 I. Quartal

50



PLUS

Seniorenausschuss

Sport-Freizeit Leherheide

Bremerhaven e. V.

Januar 2020

Montag, 27.01.2020 17:00 Uhr

Vortrag zum Thema „Sturzprophylaxe“

Alte Menschen stürzen schnell—oft mit schweren Folgen für Körper und Psyche. Stürze, insbesondere älterer Menschen, sind meist nicht die Folge einer einzelnen Ursache, sondern das Ergebnis des Zusammenwirkens mehrerer Risikofaktoren. Der Vortrag soll deutlich machen, wie Stürze und deren Folgen vermieden werden können.

Referent: Dr. Reinhold Schütz

Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie
AMEOS-Klinikum Mitte Bremerhaven

Kursleitung: Astrid Schulte am Hülse

Veranstaltungsort: SFL — Vereinsgaststätte
Mecklenburger Weg 178

Leitung: Ingrid Sandhop
Senioren Ausschuss

An dieser Veranstaltung können auch Nichtvereinsmitglieder teilnehmen.

Der Eintritt ist frei, um eine Spende für Aktionen des Seniorenausschusses wird gebeten.

Februar 2020

Montag, 10./17. und 24.02.2020 · 10:00-12:00 Uhr

Sicher leben auch im Alter

Angst vor Trickbetrügern?
Kaum noch Mut, aktiv am Leben teilzunehmen?
Dann komm zum Kursus „Sicher leben auch im Alter“.
Pamela Koellner von der Ortspolizeibehörde Bremerhaven gibt Ratschläge für situationsangemessenes Verhalten.
Rechtliche Tipps und Übungen zum selbstsicheren Auftreten runden die drei theoretischen Veranstaltungen ab.

Dozentin: Pamela Koellner
Ortspolizeibehörde Bremerhaven

Veranstaltungsort: Freizeitraum Vereinshaus

Anmeldung: bis zum 31.01.2020
bei Ingrid Sandhop
Tel. 0471-6 59 20

Leitung: Horst Kuhl
Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

An dieser Veranstaltung können auch Nichtvereinsmitglieder teilnehmen.

März 2020

Mittwoch, 04.03.2020 11:00 Uhr

Kursbeginn Bewegungstraining zur Sturzprophylaxe

Fit für den Alltag und mit Spaß dabei

Wer in höherem Alter wenig oder gar keinen Sport betreibt, läuft Gefahr, sich bei Stürzen leichter zu verletzen. Um dem entgegenzuwirken, bietet der SFL-Bremerhaven den Teilnehmern die Kurseinheit „Bewegungstraining zur Sturzprophylaxe“ an. Balance-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen bilden in dieser Kurseinheit einen Schwerpunkt. Die Übungen sollen ältere Menschen befähigen, selbstständig und mobil zu bleiben.

Kursleitung: Astrid Schulte am Hülse

Veranstaltungsort: SFL — Vereinshaushalle
Mecklenburger Weg 178

Kosten: 48,00 €
für 8 Kurseinheiten

Die Teilnahme für Vereinsmitglieder ist frei.

Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich. Für Einsteiger ist die Teilnahme am Vortrag von Dr. Schütz Voraussetzung.

Begrenzte Teilnehmerzahl.

Anmeldung: Ingrid Sandhop,
Tel. 0471-6 59 20
oder im Anschluss an den Vortrag
Senioren Ausschuss@sfl-Bremerhaven.de

An dieser Veranstaltung können auch Nichtvereinsmitglieder teilnehmen.