

Vorwort

Sehr geehrte Damen und Herren,
unser Veranstaltungsprogramm für den Monat OKTOBER 2026.

Bitte melden Sie sich zu den Veranstaltungen (Konzerte | Lesungen | Lichtbildervorträge | Vorträge | LiteraturSalon) verbindlich an.

**Anzahl der Teilnehmer*innen bei Kursen im Kaminzimmer |
Fernsehzimmer | Gymnastikraum: 15**

Um Ihnen das Verfahren der Anmeldung zu Veranstaltungen zu erleichtern,
möchten wir Sie bitten im Veranstaltungskalender Ihre Wünsche einzutragen
| anzukreuzen.

Wir übertragen Ihre Wünsche auf unsere Anmeldebögen und händigen Ihnen
dann Ihren Veranstaltungskalender mit den Bestätigungen Ihrer Wünsche
wieder aus.

**Bitte tragen Sie auf dem Deckblatt Ihren Namen und Ihre App.-Nr. ein und
geben den ausgefüllten Veranstaltungsplaner
bei Frau Bauriedl oder an der Rezeption ab.**

**Bei jeder Veranstaltung im Restaurant steht unsere KünstlerBox. Die
Künstlerinnen und Künstler freuen sich über Ihre Spende. Ihnen vielen
Dank.**

Wir wünschen allen Bewohnerinnen und Bewohnern der Residenz viel Freude
an unserem vielfältigen Veranstaltungsprogramm.

Ihr AUGUSTINUM Bremen-Team

Donnerstag, 01.10.

09.45 Uhr	Qi Gong	Gymnastikraum
------------------	----------------	----------------------

11.00 Uhr	Yoga im Sitzen	Gymnastikraum
------------------	-----------------------	----------------------

15.30 Uhr	ResidenzKaffeezeit	Restaurant
	Vorfeier zum Tag der Deutschen Einheit Ein nostalgischer Nachmittag voller musikalischer Erinnerungen	

Anlässlich des Tages der Deutschen Einheit laden wir herzlich zu einem stimmungsvollen Nachmittag ein. Freuen Sie sich auf eine musikalische Reise mit beliebten Liedern und unvergessenen Melodien aus Ost- und Westdeutschland, die Erinnerungen wecken und zum Mitsingen einladen.

Für die festliche musikalische Gestaltung sorgen Martin Bauer & Theo Scheit mit einem abwechslungsreichen Programm, das die verbindende Kraft der Musik in den Mittelpunkt stellt.

Verbringen Sie mit uns besinnliche und heitere Stunden in angenehmer Gesellschaft und feiern Sie mit uns die Einheit Deutschlands – begleitet von Musik, die Generationen bewegt hat.

Bitte melden Sie sich zu der Veranstaltung bis zum 25. September 2026 an.

Freitag, 02.10.

10.00 Uhr	Wassergymnastik	Schwimmbad
------------------	------------------------	-------------------

11.00 Uhr	Nordic Walking	Treffp. Patio
------------------	-----------------------	----------------------

15.00 Uhr	PlauderTisch	Kaminzimmer
	Einfach da sein, ins Gespräch kommen, sich begegnen. In gemütlicher Runde plaudern, lachen, zuhören, einander kennenlernen – ganz ohne Programm, aber mit viel Herz. Jede und jeder ist willkommen, so wie sie oder er gerade mag. Gestaltet wird der Nachmittag von Bewohnerinnen und Bewohnern – für Bewohnerinnen und Bewohner.	

Samstag, 03.10.

TAG DER WIEDERVEREINIGUNG

12.00-14.00 Uhr

Mittagskarte

Restaurant

Heute Mittag: Ein Hauch von Ostalgie auf dem Teller

Am 3. Oktober feiern wir den Tag der Deutschen Einheit – ein Anlass, gemeinsam auf unsere Geschichte zurückzublicken. Dazu gehören auch die Erinnerungen an Gerichte, die viele Menschen in der ehemaligen DDR durch Kindheit, Schule oder Beruf begleitet haben.

Jägerschnitzel aus paniierter Jagdwurst mit Tomatensoße und Nudeln, eine herzhafte Soljanka oder Kartoffelsuppe mit Bockwurst – diese Speisen waren fester Bestandteil des Alltags und wecken bei vielen bis heute schöne Erinnerungen.

Heute genießen wir diese Klassiker nicht nur wegen ihres guten Geschmacks, sondern auch als kulinarische Erinnerung an gelebte Geschichte. Ob Ost oder West – gemeinsames Essen verbindet, lädt zum Erzählen ein und schafft neue schöne Momente.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen guten Appetit und einen schönen Tag der Deutschen Einheit!

Schauen Sie auf unsere Mittagskarte und suchen Sie das passende Gericht für sich aus.

Sonntag, 04.10.

10.00-16.00 Uhr

Familienbadetag

Schwimmbad

Wir bitten Sie, die Schwimmbadregeln zu beachten und auf Ihre Mitbewohnerinnen und Mitbewohner Rücksicht zu nehmen. Vielen Dank für Ihr Verständnis und Ihre Achtsamkeit!

Montag, 05.10.

09.30-10.15 Uhr	Gehirnjogging I	Fernsehzimmer
10.30-11.15 Uhr	Gehirnjogging II	Fernsehzimmer
11.15 Uhr	Atem & Stimme	Gymnastikraum
16.00 Uhr	Gemeinsames Singen	ENTFÄLLT

Dienstag, 06.10.

10.00 Uhr	Fit & Beweglich	Gymnastikraum
10.30 Uhr	Beratungsgespräch Ambulanter Pflegedienst Büro Pflegedienst Bitte vereinbaren Sie Ihren Termin telefonisch: 0421 467 556 2	
11.00 Uhr	Gehirnjogging 	Fernsehzimmer
16.00 Uhr	Kultur im Dialog Musik	Kaminzimmer

Thema: Streichquartette von Ludwig van Beethoven

16 Streichquartette hat Ludwig van Beethoven geschrieben, die meisten davon, als er schon fast völlig taub war. Die Beethoven-Quartette werden wegen ihres Umfangs und wegen ihrer technischen Schwierigkeiten oft auch „der Mount Everest der Kammermusik“ genannt. Wir werden am 6. Oktober zunächst Ausschnitte aus den frühen und mittleren Quartetten hören und uns dann im kommenden Jahr (Beethovens 200. Todesjahr) den Werken aus seinen letzten Lebensjahren zuwenden.

Dozent: Bernd Meier

Bitte melden Sie sich zu der Veranstaltung bei der Rezeption an.

Mittwoch, 07.10.

10.00-10.45 Uhr	Stuhl-Gymnastik I	Gymnastikraum
11.00-11.45 Uhr	Stuhl-Gymnastik II	Gymnastikraum
11.00 Uhr	BouleTraining	Boule-Platz
15.30 Uhr	Katholische Andacht	Kaminzimmer
	Unter der Leitung von Michael Scherer aus der St. Johann Gemeinde im Schnoor bieten wir unseren Bewohnerinnen und Bewohnern eine Andacht an.	

Donnerstag, 08.10.

09.45 Uhr	Qi Gong	Gymnastikraum
11.00 Uhr	Yoga im Sitzen	Gymnastikraum

Freitag, 09.10.

10.00 Uhr	Wassergymnastik	Schwimmbad
11.00 Uhr	Nordic Walking	Treffp. Patio
15.00 Uhr	PlauderTisch	Restaurant
	- siehe 2. Oktober 2026 -	

Montag, 12.10.

09.30-10.15 Uhr	Gehirnjogging I	Fernsehzimmer
10.30-11.15 Uhr	Gehirnjogging II	Fernsehzimmer
11.15 Uhr	Atem & Stimme	Restaurant
16.00 Uhr	LiteraturNachmittag	Kaminzimmer
Im LiteraturNachmittag stellt Frau Betz immer wieder neue Bücher vor:		
John Irving: „Owen Meany“ Teil I		
Bitte melden Sie sich zu der Veranstaltung an! Maximal 15 TeilnehmerInnen sind möglich.		

Dienstag, 13.10.

09.30-10.45 Uhr	LeseLust	Fernsehzimmer
10.00 Uhr	Fit & Beweglich	Gymnastikraum
11.00 Uhr	Gehirnjogging 	Fernsehzimmer
15.00–16.00 Uhr	Küchensprechstunde	Kaminzimmer
In seiner Sprechstunde steht Ihnen Herr Mike Vogel, Leiter der Gastronomie, gerne für Fragen, Anregungen und Wünsche rund um das kulinarische Angebot in der Residenz zur Verfügung.		
Bitte melden Sie sich zu der Sprechstunde an. Es wird Ihnen ein Zeitfenster genannt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihr Anliegen an die Küchensprechstunde bekannt.		
15.30 Uhr	Kunstvortrag	Restaurant
Edvard Munch – Zwischen Melancholie und Meisterwerk		
Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des norwegischen Malers Edvard Munch (1863–1944), einem der bedeutendsten Wegbereiter des Expressionismus. Sein berühmtestes Werk <i>Der</i>		

Schrei zählt zu den bekanntesten Gemälden der Kunstgeschichte und steht bis heute als Sinnbild menschlicher Gefühle und existenzieller Fragen.

Der Vortrag beleuchtet Munchs bewegtes Leben, seine außergewöhnliche Bildsprache und die Hintergründe seiner bedeutendsten Werke. Erfahren Sie mehr über einen Künstler, der mit seinen eindrucksvollen Gemälden die Kunst der Moderne nachhaltig geprägt hat.

Freuen Sie sich auf einen informativen und anregenden Nachmittag voller Kunst, Geschichte und spannender Einblicke.

Dozent: Detlef Stein

Bitte melden Sie sich zu der Veranstaltung an.

Kartenpreis für externe Gäste: €10,00

19.00 Uhr	Stammtisch	Kaminzimmer
	Gespräche mit Tiefgang und Humor – der Herren-Treff in der Residenz. Einmal im Monat kommen interessierte Herren zusammen, um sich in lockerer Runde über aktuelle Themen auszutauschen. Ob Weltgeschehen, Alltag oder persönliche Sichtweisen – hier ist Platz für Meinung, Zuhören und gute Gespräche. Einfach vorbeikommen, mitreden oder nur zuhören – ganz wie Sie möchten.	

Mittwoch, 14.10.

10.00-10.45 Uhr	Stuhl-Gymnastik I	Gymnastikraum
11.00-11.45 Uhr	Stuhl-Gymnastik II	Gymnastikraum
11.00 Uhr	BouleTraining	Boule-Platz

Donnerstag, 15.10.

09.45 Uhr	Qi Gong	Gymnastikraum
------------------	----------------	----------------------

11.00 Uhr	Yoga im Sitzen	Gymnastikraum
------------------	-----------------------	----------------------

Freitag, 16.10.

10.00 Uhr	Wassergymnastik	Schwimmbad
------------------	------------------------	-------------------

11.00 Uhr	Nordic Walking	Treffp. Patio
------------------	-----------------------	----------------------

15.00 Uhr	PlauderTisch	Restaurant
	- siehe 2. Oktober 2026 -	

Sonntag, 18.10.

10.00-16.00 Uhr	Familienbadetag	Schwimmbad
	- Text siehe 4. Oktober 2026 -	

Montag, 19.10.

09.30-10.15 Uhr	Gehirnjogging I	Fernsehzimmer
10.30-11.15 Uhr	Gehirnjogging II	Fernsehzimmer
11.15 Uhr	Atem & Stimme	Gymnastikraum
15.30 Uhr	Konzert „Stabat Mater“ Restaurant Ein Konzert voller Tiefe, Trost und bewegender Klangbilder: Das „Stabat Mater“ erzählt von Schmerz, Trauer und Hoffnung. Lassen Sie sich von der eindringlichen Musik berühren und erleben Sie ein besonderes Konzert voller musikalischer Intensität und Ausdruckskraft. Künstlerinnen: Irina Ostrovskaia (Alt), Sabine Winkelmann (Sopran) und am Flügel begleitet von Ira Kim Bitte melden Sie sich zu der Veranstaltung an. Kartenpreis für externe Gäste: €10,00	
16.00 Uhr	Gemeinsames Singen	ENTFÄLLT

Dienstag, 20.10.

10.00 Uhr	Fit & Beweglich	Gymnastikraum
10.30 Uhr	Beratungsgespräch Ambulanter Pflegedienst Büro Pflegedienst Bitte vereinbaren Sie Ihren Termin telefonisch: 0421 467 556 2	
11.00 Uhr	Gehirnjogging 	Fernsehzimmer

Mittwoch, 21.10.

10.00-10.45 Uhr	Stuhl-Gymnastik I	Gymnastikraum
-----------------	-------------------	---------------

11.00-11.45 Uhr	Stuhl-Gymnastik II	Gymnastikraum
-----------------	--------------------	---------------

11.00 Uhr	BouleTraining	Boule-Platz
-----------	---------------	-------------

15.30 Uhr	Lesung	Restaurant
	Markus Maria Winkler und Jürgen Wegscheider präsentieren: „Buschiaden ... und andere Schmeicheleien“	

Mit viel Charme, Humor und schauspielerischem Können entführen **Markus Maria Winkler und Jürgen Wegscheider** ihr Publikum in die wunderbare Welt von **Wilhelm Busch**.

In ihrem Programm „Buschiaden ... und andere Schmeicheleien“ werden bekannte und weniger bekannte Geschichten, Gedichte und Bildergeschichten des großen Humoristen lebendig. Mit feinem Gespür für Sprache, Situationskomik und die kleinen menschlichen Schwächen laden die beiden Künstler zu einem unterhaltsamen Nachmittag voller Heiterkeit und nostalgischer Momente ein.

Freuen Sie sich auf einen vergnüglichen Ausflug in die Welt von Wilhelm Busch – mit Witz, Wortkunst und liebevoller Bühnenkunst.

Bitte melden Sie sich zu der Veranstaltung an.

Kartenpreis für externe Gäste: €10,00

Donnerstag, 22.10.

09.45 Uhr	Qi Gong	Gymnastikraum
------------------	----------------	----------------------

11.00 Uhr	Yoga im Sitzen	Gymnastikraum
------------------	-----------------------	----------------------

18.00 Uhr	VERNISSAGE	Restaurant
------------------	-------------------	-------------------

„Mal Gucken Malerei“

Kunst von Anne Schlüter-Dierks und Beate Hampe

Wir laden Sie herzlich zur Eröffnung der Ausstellung **„Mal Gucken Malerei“** ein.

Entdecken Sie die vielfältigen Werke der Künstlerinnen **Anne Schlüter-Dierks** und **Beate Hampe** und lassen Sie sich von ihrer individuellen Bildsprache und künstlerischen Ausdruckskraft inspirieren.

Beate Hampe und Anne Schlüter-Dirks zeigen ein Spektrum an groß- und kleinformatigen Bildern in Acrylmalerei, Aquarell, Collage, Zeichnung und Mischtechniken zu den Themen Landschaft, Natur, Stillleben, Portrait, Abstraktes.

Beide malen seit vielen Jahren, teilweise auch gemeinsam, und es ist für beide die erste Ausstellung.

Bei Anne Schlüter-Dirks ergibt sich das Motiv, das ganze Bild, oft aus dem Tun. Sie lässt sich gerne überraschen, was entsteht. Wenn es ihr gelingt, tief einzutauchen, gerät sie in einen Flow, den man dem Bild ansieht. Dabei arbeitet sie überwiegend mit Acrylfarben auf Leinwand oder mit verschiedenen Stiften und z.T. Aquarellfarben auf Papier.

Bei Beate Hampe spiegelt der Bildinhalt ein erlebtes Sehgefühl wider, in Form eines konkreten Motivs oder einer Stimmung.

Während des Malens kann sich die innere Betrachtungsweise wandeln - gerade so, wie es ihr gefällt. Diese kreative Freiheit ist für sie der Reiz am Malen, wobei sie versucht, immer mit den in vielen Kursen erlernten Grundregeln des Malens in Balance zu bleiben.

Vorstellung der Künstlerinnen durch **Gundi Siemon**.

Bitte melden Sie sich zu dieser Veranstaltung an.

Die Ausstellung ist anschließend täglich von **11.30 bis 17.00 Uhr** geöffnet.

Der Eintritt ist kostenfrei.

Ausstellungsdauer: bis 21. Februar 2027

Freitag, 23.10.

10.00 Uhr	Wassergymnastik	Schwimmbad
11.00 Uhr	Nordic Walking	Treffp. Patio
15.00 Uhr	PlauderTisch	Restaurant
- siehe 2. Oktober 2026 -		

Sonntag, 25.10.

16.00 Uhr	RESIDENZ KLASSIK	Restaurant
Bei der Residenz Klassik kommen Sie im Rahmen der Konzerte in den Genuss von Meisterwerken der Klassik für Einsteiger, Kenner und Liebhaber. Die Residenz Klassik findet regelmäßig sonntags statt.		
Oktober-Konzert: Viktor Soos		
Programm:		
Johannes Brahms (1833-1897)		
Drei Intermezzi op. 117		
Andante moderato		
Andante con moto, e con molto espressione		
Andante con moto		
Clara Schumann (1819-1896)		
Aus: Soirées musicales op. 6		
Notturmo		
Mazurka		
Ballade		
Johannes Brahms		
Aus: Klavierstücke op. 118		
Andante teneramente		
— Pause —		
Robert Schumann (1810-1856)		
Fantasie C-Dur op. 17		

Bitte melden Sie sich zu dem Konzert bei der Rezeption an.

Kartenpreis: €20,00

Kartenpreis für externe Gäste: €25,00

**Für das Konzert bitten wir um eine Barzahlung Ihrer
Konzertkarte bei Ihrer Platzreservierung.**

Montag, 26.10.

09.30-10.15 Uhr	Gehirnjogging I	Fernsehzimmer
------------------------	------------------------	----------------------

10.30-11.15 Uhr	Gehirnjogging II	Fernsehzimmer
------------------------	-------------------------	----------------------

11.15 Uhr	Atem & Stimme	Restaurant
------------------	--------------------------	-------------------

16.00 Uhr	LiteraturNachmittag	Kaminzimmer
------------------	----------------------------	--------------------

Im LiteraturNachmittag stellt Frau Betz immer wieder neue
Bücher vor:

John Irving: „Owen Meany“ | Teil II

**Bitte melden Sie sich zu der Veranstaltung an!
Maximal 15 TeilnehmerInnen sind möglich.**

Dienstag, 27.10.

09.30 Uhr	LeseLust	Fernsehzimmer
------------------	-----------------	----------------------

10.00 Uhr	Fit & Beweglich	Gymnastikraum
------------------	----------------------------	----------------------

11.00 Uhr	Gehirnjogging 	Fernsehzimmer
------------------	--	----------------------

15.30 Uhr	Informationsveranstaltung	Restaurant
------------------	----------------------------------	-------------------

„Lass uns übers Sterben sprechen“

Für viele Menschen ist es beruhigend, die letzte Lebensphase gut geregelt zu wissen. Diesen Wunsch greift die Veranstaltungsreihe „Lass uns übers Sterben sprechen“ auf, die von verschiedenen Institutionen in Kooperation durchgeführt wird. Als Expertinnen und Experten beteiligen sich an den Gesprächen das Beerdigungs-Institut » PIETÄT « Gebr. Stubbe, der Rechtsanwalt und Notar Jens Burghardt, der Verein für Innere Mission in Bremen sowie die Stiftung mission:menschlich. Die Referentinnen und Referenten informieren unter anderem zu Hospiz- und Palliativversorgung, Bestattungsvorsorge, Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht sowie zum gemeinnützigen Testament.

Mitwirkende sind:

Leben bis zuletzt – Informationen zu Hospizarbeit und Palliativversorgung

Karen Wauschkuhn (Verein für Innere Mission in Bremen)

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Testament

Jens Burghardt (Rechtsanwalt und Notar)

Bestattungsvorsorge und finanzielle Absicherung

Julius Stubbe (» PIETÄT « Gebr. Stubbe)

Das gemeinnützige Testament

Moritz Cavigelli (Stiftung mission:menschlich)

Bitte melden Sie sich zu der Veranstaltung an!

Mittwoch, 28.10.

10.00-10.45 Uhr	Stuhl-Gymnastik I	Gymnastikraum
11.00-11.45 Uhr	Stuhl-Gymnastik II	Gymnastikraum
11.00 Uhr	BouleTraining	Boule-Platz
Ab 15.00 Uhr	„Die Schuh Residenz“ Die Schuh Residenz – Bequeme Schuhe für anspruchsvolle Füße Verkaufsveranstaltung Den passenden Schuh in Ruhe auswählen und sich dabei fachkundig beraten lassen – das ermöglicht Ihnen die Schuh Residenz direkt bei uns vor Ort. Mit zunehmendem Alter verändern sich die Bedürfnisse unserer Füße. Bequemes, passendes und sicheres Schuhwerk gewinnt daher immer mehr an Bedeutung. Gerade bei eingeschränkter Mobilität ist es wichtig, die Auswahl geeigneter Schuhe nicht aufzuschieben. Die Schuh Residenz bietet eine komfortable Schuhauswahl in vertrauter Umgebung. Die Verkaufsmitarbeiter sind speziell auf die besonderen Anforderungen älterer Füße geschult und beraten Sie gerne individuell. Schauen Sie vorbei, lassen Sie sich Zeit bei der Auswahl und finden Sie den Schuh, der zu Ihnen passt. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!	

Donnerstag, 29.10.

09.45 Uhr	Qi Gong	Gymnastikraum
-----------	---------	---------------

Ab 10.00	Modepräsentation „Modehaus Greta Mohns“ Showroom Fernsehzimmer	
	GRETA MOHNS – Mode, die mir gefällt! Exklusive Verkaufsveranstaltung in unserer Residenz	
	Freuen Sie sich auf einen besonderen „Modetag“: Das Modefachgeschäft Greta Mohns kommt zu uns in die Residenz und präsentiert eine attraktive Auswahl an aktueller Damenmode. Entdecken Sie geschmackvolle Kleidung, schöne Kombinationen und passende Accessoires – ganz in Ruhe und persönlicher Atmosphäre. Lassen Sie sich inspirieren, beraten und finden Sie vielleicht Ihr neues Lieblingsstück. Wir freuen uns auf Ihren Besuch bei unserer Verkaufsveranstaltung „Mode, die mir gefällt!“	

11.00 Uhr	Yoga im Sitzen	Gymnastikraum
-----------	----------------	---------------

Freitag, 30.10.

10.00 Uhr	Wassergymnastik	Schwimmbad
-----------	-----------------	------------

11.00 Uhr	Nordic Walking	Treffp. Patio
-----------	----------------	---------------

15.00 Uhr	PlauderTisch	Kaminzimmer
-----------	--------------	-------------

- siehe 2. Oktober 2026 -

17.30 Uhr Einlass

18.00 Uhr Beginn

Kulinarik „LANGER FREITAG“	Rosencafé
-----------------------------------	------------------

Das Gastroteam bietet Ihnen einen kulinarischen Motto-Abend an.

Lassen Sie sich überraschen.

Halloween im RosenCafé

- Cocktail zum Empfang
- Kürbis Cremesuppe
- verschiedene Salat und Vorspeisen

- Hähnchenbrust mit Kartoffel-Kürbisgratin und verschiedenen Chutneys
- Kürbis-Gemüse-Curry mit Butterreis
- Kleine Würstchen im Blätterteig
- Smashed Potatoes mit Bacon und Sourcream
- warmer Apple Pie mit Vanille Creme

Kosten für BewohnerInnen: €22,50 (exklusive Ihrer Getränke)

Kosten für Gäste der BewohnerInnen: €25,00 (exklusive Ihrer Getränke)

**Bitte melden Sie sich verbindlich –
bis zum 25. Oktober 2026 - für die Kulinarik im Rosencafé
an.**

Übersicht des Residenz-Kursangebotes

(in alphabetischer Reihenfolge)

Atem & Stimme

Der Kurs soll Ihnen helfen, den eigenen Atem-Rhythmus bewusst wahrzunehmen. Sie schulen Ihr Empfindungs- und Körperbewusstsein um Sprach-, Sprech-, Stimm- und Schluckstörungen beheben zu können.

Kursleitung: **Dirk Stratmann**

BouleTraining

Ein 30-minütiges Boule-Training für Senioren beginnt direkt mit einfachen Wurfübungen. Danach werden verschiedene Entfernungen und Wurftechniken geübt. Anschließend folgen kleine Spiele. Dabei werden Konzentration, Koordination und Treffsicherheit gefördert. Im Mittelpunkt stehen Bewegung und gemeinsamer Spaß.

Kursleitung: **Angela Bauriedl**

Fit und beweglich

Gymnastik am Vormittag für Seniorinnen und Senioren.

Kursleitung: **Christiane Pleines**

Gehirnjogging

Der Kurs soll Ihnen verschiedene Denkanreize bieten, damit Sie geistig jung, fit und flexibel bleiben.

„Gehirnjogging“ ist am effektivsten, wenn Sie sich regelmäßig mit kniffligen Aufgaben beschäftigen, so können Sie Altes bewahren und neue Dinge dazu lernen.



Das „Gehirnjogging“ wird zusätzlich auch für sehbeeinträchtigte Bewohner*innen angeboten.

Kursleitung: **Gabriele Reinecke-Drechsel**

Stuhl-Gymnastik

Im Kurs werden der Gleichgewichtssinn, die Muskulatur und die allgemeine Beweglichkeit im Sitzen trainiert.

Kursleitung: **Christiane Pleines**

LeseLust

„Die „LeseLust“ lädt Sie zum Schmunzeln, Nachdenken und Erinnern ein. Der Schreibstil der ausgewählten Literatur lässt sich gut lesen und die Lese-Inhalte bieten viel Raum für anschließende Diskussionen, Unterhaltungen und Gespräche.

Kursleitung: **Gabriele Reinecke-Drechsel**

LiteraturNachmittag

Gemeinsam lesen, nachdenken, reden und vorlesen.

Gertrude Betz promovierte in Literaturwissenschaft und Kunst. Lehrtätigkeit an Universitäten, in der Lehrerfortbildung, an Volkshochschule und freiberuflich. Sechs Mal war sie im Führungsteam einer *documenta* (1992 – 2017). Intensive Erfahrung in der Arbeit mit Gruppen.

Kursleitung: **Gertrude Betz**

AUGUSTINUM Ambulanter Pflegedienst Bremen

Der Ambulante Pflegedienst steht Interessierten für ein Informationsgespräch zur Verfügung.

Beratungsgespräch: **Katharina Adamczyk**

Nordic Walking

Nordic Walking ist ein perfektes Ganzkörpertraining. Das zügige Gehen bringt den Kreislauf in Schwung und fördert die Durchblutung des gesamten Körpers. Dabei geht es nicht um sportliche Höchstleistungen, sondern um eine Stunde flottes Spaziergehen. Regelmäßige Bewegung an frischer

Luft wirkt einer Verkalkung der Arterien entgegen (Arteriosklerose) und kann einem Herzinfarkt oder Schlaganfall vorbeugen.

Kursleitung: **Hermann Heuke**

Qi Gong

Zur Stärkung und Vitalisierung der körpereigenen Lebenskraft bieten wir Ihnen

Qi Gong an. Der Einstieg ist jederzeit möglich!

Kursleitung: **Elisabeth Kazenwadel**

Wassergymnastik

Wassergymnastik ist eine besonders schonende Form, um Muskeln aufzubauen und fit für den Alltag zu bleiben. Der Körper schwebt im Wasser und fühlt sich leicht und beweglich an. Mithilfe von Übungszubehör, das auch unter Wasser benutzt werden kann, kann vielseitig und unterschiedlich intensiv trainiert werden. Es gibt unzählige Aquagymnastik-Übungen, für alle Altersgruppen und verschiedenste gesundheitliche Probleme.

Kursleitung: **Hermann Heuke**

Yoga im Sitzen

Mit einer Vielfalt von leicht erlernbaren Körper- und Atemübungen auf dem Stuhl lernen Sie, innere Ruhe zu erlangen, das Immunsystem zu stärken und Ihr allgemeines Wohlbefinden zu fördern.

Kursleitung: **Katharina Hirsch**