



DER TREFFPUNKT
für Ältere und Junggebliebene

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



**Liebe Besucherinnen und Besucher des LAB
Begegnungszentrums **plus**,**

nun sind wir schon im letzten Monat dieses
Jahres angelangt und wissen gar nicht, wo die
Zeit geblieben ist.

Im Dezember findet unser toller Basar statt,
wir machen eine Schiffsreise in Bildern auf
der Ostsee und werden unser LAB Jahr mit
einer besinnlichen und stimmungsvollen
Weihnachtsfeier beenden.



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

Das LAB Begegnungszentrum
plus ist vom 13. Dezember 2018



bis zum 6. Januar 2019
im Weihnachtsurlaub.



Wir wünschen allen

Besuchern und Mitgliedern eine
schöne Weihnachtszeit und einen
guten Start ins Jahr 2019.

Ab 7. Januar 2019 sind wir wieder
für Sie da.



Veranstaltungsprogramm Monat Dezember 2018

Am Samstag, den 1. Dezember findet von 11 Uhr bis
17 Uhr
unser diesjähriger **Weihnachtsbasar mit Flohmarkt**
statt.

Wir bieten selbstgebackene Weihnachtsplätzchen
und allerlei Selbstgemachtes an.

*Neu in diesem
Jahr
Der LAB
Jahreskalender
2019*

Außerdem veranstalten wir einen Flohmarkt.
Ab 12 Uhr wird ein herzhafter Eintopf m. Nachtisch
angeboten,
nachmittags gibt es Kaffee und Kuchen.

Mittwoch 5. Dezember 15.00 Uhr

„ Von St. Petersburg nach Danzig“ Bildvortrag

Heute nehmen wir Sie mit auf den zweiten Teil der
Ostseekreuzfahrt und zeigen noch einmal St. Petersburg
und dann weiter über mehrere Stationen bis nach Polen.
Vorher gibt es aber wie gewohnt – Kaffee und Kuchen.

Bitte melden Sie sich an!

Freitag, den 7. Dezember 10.15 Uhr Besucherratssitzung

Mittwoch 12. Dezember 2018



„Weihnachtsfeier“

Beginn: 14.30 Uhr

Ort: Restaurant Stadtteilhaus St.
Remberti

Ein festliches Programm erwartet Sie!
Der Vorstand, der Ältestenrat und Frau

Wilkens freuen sich  über zahlreiche



Mitglieder und Besucher/innen,

die zu unserer letzten Veranstaltung
in diesem Jahr herzlich eingeladen sind.
Bitte melden Sie sich bei Frau Wilkens,
wenn Sie etwas zum Programm beitragen
möchten.

Bitte unbedingt anmelden!

Gruppenangebote 2018

Montag	10.00-12.00 Uhr	Billard (Termine nach Absprache)
je. 2. u. 4.Mo.	10.15-12.15 Uhr	Gesprächsgruppe „Probleme im Alltag“
je. 1. u. 3 Mo.	10.00-12.00 Uhr	Computerclub für Senioren
	14.30-15.30 Uhr	Qi-Gong I - Die gesundheitsschützende Bewegung
	16.00-17.30 Uhr	Seniorentanz
Neu	16.15 -17.00 Uhr	Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
	17.30-18.30 Uhr	Yoga 50plus (Hatha Yoga)
	15.00-18.00 Uhr	Billard (Termine nach Absprache)
	18.00-20.00 Uhr	Tischtennis
Dienstag	09.00-09.45 Uhr	Bewegung u. Entspannung f. Menschen ab 60 Allgemeine Gymnastik mit Musik
	09.45-10.30 Uhr	Bewegung u. Entspannung f. Menschen ab 60 Schwerpunkt: Wirbelsäule und Rücken
Je. 2. und 4. Di	10.15- 12.15 Uhr	Gesprächsgruppe „Probleme im Alltag II“
	10.30-12.15 Uhr	Bewegung u. Entspannung für Frauen in der Krebsnachsorge
	10.00-19.30 Uhr	Billard (Termine nach Absprache)
	14.30-17.30 Uhr	Kartenspielen (Skat, Doppelkopf, Rommé und Canasta)
	16.30-17.45 Uhr	Yoga 50plus (Hatha Yoga)

Mittwoch	10.30-11.30 Uhr	Sprechstunde der Leiterin (bitte anmelden!)
	<u>15.00 – 17.00 Uhr</u>	<u>Programntag: Ausflüge, Vorträge, Unterhaltung usw.</u>
	<u>Bitte entnehmen Sie das Programm dem Mittelteil dieser Broschüre</u>	
Donnerstag	10.00-12.00 Uhr	Billard (Termine nach Absprache)
Je 1. Do.	10.00-12.15 Uhr	Origami „Die japanische Faltkunst“
Je 2. Do. und 4. Do.	10.00 - 12.00 Uhr	„Männer unter sich“ Treffen mit Frühstück, Ausflüge etc. Bitte melden Sie sich unter Tel.326049 an.
	11.30-12.15 Uhr	Allgemeine Sitzgymnastik
	14.00-16.00 Uhr	„Literatur hören“ Vorlesekreis (auch für Sehbehinderte geeignet)
	15.00-18.00 Uhr	Bridge
	15.00-18.00 Uhr	Billard (Termine nach Absprache)
je. 3. Do	16.00-17.30 Uhr	Nachbarschaftstreff „Remberti“
Freitag	10.00-12.00 Uhr	Billard (Termine nach Absprache)
	10.00-12.00 Uhr	Tischtennis
je. 2. u. 4. Fr.	10.00-11.30 Uhr	Englische Konversation
je. 1. Frei.	10.15-12.30 Uhr	Besucherratssitzung
	15.45-17.00 Uhr	Ganzheitliches Gedächtnistraining
	16.00-17.00 Uhr	virtuelles Bowling mit der „Wii-Konsole“

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

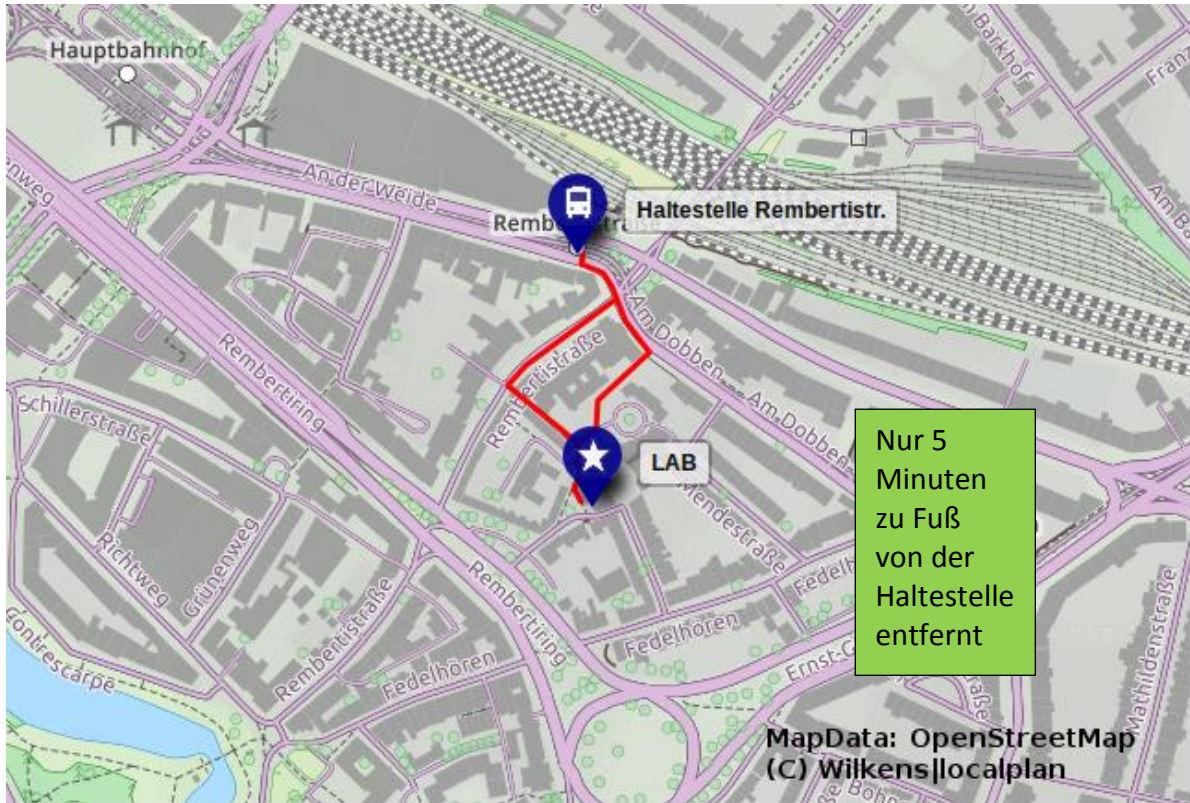
Lange Aktiv Bleiben.

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



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.

