

Mai/Juni 2023

Montag, 29.05. (Pfingstmontag)

Wir wünschen einen schönen Feiertag!

Dienstag, 30.05.

09:00 - 12:00 Uhr	Reinigung: Annahme von Wäsche, Kleidung und Schuhen	Raum 4.006
09:30 Uhr	Sitzgymnastik Gruppe Gelb mit Frau Ferling	Foyer, 5. Etage
10:30 Uhr	Sitzgymnastik Gruppe Gelb mit Frau Ferling	Foyer, 5. Etage
16:00 Uhr	Bilderwelten - Goethe in Rom	Veranstaltungssaal

Begleiten Sie den berühmten Dichter gemeinsam mit **Markus und Marion von Hagen** auf dem Höhepunkt seiner Italienreise.


Mittwoch, 31.05.

08:00 - 09:00 Uhr	Aquafitness mit Frau Kruse	Bewegungsbad
09:15 Uhr	Alltagstraining für Herren mit Frau Kruse	Gymnastikraum
10:15 Uhr	Englisch für Wiedereinsteiger mit Monika Pfützenreuter	Bibliothek
14:15 - 15:00 Uhr	NEU: Beckenboden-Gymnastik mit Frau Krause	Gymnastikraum
	Gerade im Alter lässt die Muskelkraft oft nach und auch die Beckenbodenmuskulatur wird schwächer. Gezieltes Beckenbodentraining im Sitzen, Stehen oder wenn möglich im Liegen, kann die Muskulatur stärken und das Wohlbefinden steigern. Bitte melden Sie sich an der Rezeption an.	
15:00 - 15:45 Uhr	Bewegung & Musik im Sitzen mit Frau Kruse	Gymnastikraum
15:45 - 16:30 Uhr	Atmung & Bewegung mit Frau Kruse	Gymnastikraum
18:00 Uhr	Café Tibus hat bis 20:30 Uhr geöffnet!	Café Tibus

Donnerstag, 01.06.

09:00 - 12:00 Uhr	Reinigung: Annahme von Wäsche, Kleidung und Schuhen	Raum 4.006
09:30 - 10:30 Uhr	Mobilität & Belastbarkeit: Gehhilfe-Training mit Frau Philipzen	Gymnastikraum
09:30 - 10:30 Uhr	Gedächtnistraining - Gruppe Rot mit Frau Förster	Bibliothek
10:00 - 12:00 Uhr	Annahme von Näh- und Schneiderarbeiten durch Frau Grenz	Raum 5.312
10:00 - 12:00 Uhr	Beratungsangebot: Unterstützung im Alltag Anmeldung telefonisch unter Durchwahl 280.	Raum 7.203
11:00 - 12:00 Uhr	Gedächtnistraining - Gruppe Rot mit Frau Förster	Bibliothek
16:00 Uhr	Christlicher Wortgottesdienst mit Kai Schuldt	Veranstaltungssaal

Freitag, 02.06.

10:30 Uhr	Bewegung mit Köpfchen (In- und Outdoor) mit Frau Philipzen	Gymnastikraum
11:00 Uhr	Gedächtnistraining mit Kai Schuldt	Besprechungsraum
15:00 - 16:00 Uhr	Selbstverteidigung für Seniorinnen mit Margit Weber	Gymnastikraum
16:00 Uhr	NEU: So war's - Doku-Nachmittag mit Helga Westphal	Bibliothek
	<p>Jeden 1. Freitag im Monat zeigen wir Ihnen die interessantesten Folgen der preisgekrönten Spiegel TV-DVD-Reihe.</p> <p>Heute sehen Sie "Friedrich der Größte - Triumph und Tragödie eines Preussenkönigs" aus dem Jahr 2011.</p> <p>Spiegel-TV Autor Michael Kloft hat für seine Dokumentation historische Stätten besucht, original Dokumente eingesehen und zwei Experten befragt: den Historiker und Friedrich-Biografen Johannes Kunisch und den Nachfahren Friedrich Wilhelm Prinz von Preußen.</p> <p>Dauer: 73 Minuten.</p>	
18:00 - 20:30 Uhr	Café Tibus Langer Freitag	Café Tibus
19:00 Uhr	Singkreis mit Monika Pfützenreuter	Foyer, 5. Etage

Samstag, 03.06.

15:00 -
17:00 Uhr**Offene Spielgruppe**

Clubraum

Offene Spielerunde ohne Anmeldung und in eigener Regie.
Spiele sind ausreichend vorhanden.

Sonntag, 04.06.

17:00 Uhr

Herr Kassebeer öffnet seinen Plattenschrank



Bibliothek

**Bach***Konzert für Violine und Orchester BWV 1041***Fanny Hensel***Streichquartett Es-Dur***Brahms***Sinfonie Nr. 2*

Montag, 05.06.

08:30 Uhr	Entspannung & Beweglichkeit: Yoga mit Herrn Rimböck	Gymnastikraum
09:30 Uhr	Hörgeräte Geers	Gesellschaftsraum
10:00 - 11:30 Uhr	Offene Schachrunde im Innenhof	Innenhof
10:00 Uhr	Literaturkreis mit Frau Förster Gemeinsam wird Ewald Arenz' "Alte Sorten" besprochen. Bitte lesen Sie das Buch vorab, um an dem Literaturkreis teilnehmen zu können. <i>Nachholtermin vom 22. Mai.</i>	Bibliothek
16:00 Uhr	Diskussions- und Philosophiekreis mit Hannes Hennemann Der Kurs richtet sich an alle Diskussionsfreudigen, Einsteiger ohne Text sind immer willkommen, Vorkenntnisse sind nicht nötig. Textgrundlage ist das Buch „Altern als Lebenskunst“ (Die Graue Edition) von Andreas Brenner. Wir besprechen den Einstieg in Kapitel 3 "Altern wir?" S. 34 - 45.	Bibliothek

Dienstag, 06.06.

09:00 - 12:00 Uhr	Reinigung: Annahme von Wäsche, Kleidung und Schuhen	Raum 4.006
09:30 Uhr	Sitzgymnastik Gruppe Blau	Foyer, 5. Etage
10:30 Uhr	Sitzgymnastik Gruppe Blau	Foyer, 5. Etage
11:00 - 11:45 Uhr	 Bibliotheksinfo mit Frau Schoneberg und Frau Hentzelt	Bibliothek
15:00 Uhr	Vortrag: "Land der Verheißung" - Zum 75. Gründungstag des Staates Israel	Veranstaltungssaal
	Am 14. Mai diesen Jahres feierte der Staat Israel seinen 75. Gründungstag, und noch immer ist der von den Gründungsvätern erhoffte Frieden nach innen wie nach außen nicht eingekehrt. Werfen Sie mit Historikerin Monika Pfüzenreuter einen Blick zurück in die Zeit vorher und die Zeit seither, die mit unserer eigenen gesamteuropäischen Geschichte auf so vielfältige Weise verbunden ist.	
17:00 Uhr	Die Bewohnervertretung lädt Sie herzlich zum Stammtisch ein	Gesellschaftsraum
	<i>Der Stammtisch findet an jedem 1. und 3. Dienstag im Monat statt.</i>	

Mittwoch, 07.06.

08:00 - 09:00 Uhr	Aquafitness mit Frau Kruse	Bewegungsbad
09:15 Uhr	Alltagstraining für Herren mit Frau Kruse	Gymnastikraum
10:15 Uhr	Englisch für Wiedereinsteiger mit Monika Pfützenreuter	Bibliothek
14:15 - 15:00 Uhr	NEU: Beckenboden-Gymnastik mit Frau Krause	Gymnastikraum
	Gerade im Alter lässt die Muskelkraft oft nach und auch die Beckenbodenmuskulatur wird schwächer. Gezieltes Beckenbodentraining im Sitzen, Stehen oder wenn möglich im Liegen, kann die Muskulatur stärken und das Wohlbefinden steigern. Bitte melden Sie sich an der Rezeption an.	
15:00 - 15:45 Uhr	Bewegung & Musik im Sitzen mit Frau Kruse	Gymnastikraum
15:45 - 16:30 Uhr	Atmung & Bewegung mit Frau Kruse	Gymnastikraum
18:00 Uhr	Café Tibus hat bis 20:30 Uhr geöffnet!	Café Tibus

Donnerstag, 08.06. (Fronleichnam)

Wir wünschen einen schönen Feiertag!

Freitag, 09.06.

09:00 - 10:00 Uhr	Beweglich bleiben - auf sanfte Art: Feldenkrais-Übungen mit Frau Barsteika. Teilnahme für Bewohner/-innen kostenfrei	Gymnastikraum
10:15 Uhr	Geschichtskreis zum Mitmachen 1 mit Monika Pfützenreuter	Bibliothek
10:30 Uhr	Bewegung mit Köpfchen (In- und Outdoor) mit Frau Philipzen	Gymnastikraum
Entfällt	Gedächtnistraining mit Kai Schuldt	Besprechungsraum
11:00 - 12:30 Uhr	Redaktionsrunde der Rundschau mit Ulrike Wünnemann	Clubraum
15:00 - 16:00 Uhr	Selbstverteidigung für Seniorinnen mit Margit Weber	Gymnastikraum
15:30 Uhr	Film ab! "Herbe Mischung" Wie sorgen wir uns oft um die Zukunft unserer Kinder und versuchen, sie vor vermeintlichem Unheil zu schützen - nur bedingt erfolgreich, da wir ihnen oft auch unsere Konflikte weiterreichen. Mit Augenzwinkern und viel Situationskomik hält uns der heutige israelisch-deutsche Film – bezugnehmend auf den vorausgegangenen Vortrag (Di 06.06.) – hier den Spiegel vor und appelliert 90 Min. lang mit sprichwörtlich jüdischem Humor an unsere Menschlichkeit. Filmfrau Monika Pfützenreuter bietet wie immer eine kurze Einführung und Gelegenheit zur "Nachlese".	Veranstaltungssaal
18:00 - 20:30 Uhr	Café Tibus 'Langer Freitag'	Café Tibus
19:00 Uhr	Singkreis mit Monika Pfützenreuter	Foyer, 5. Etage

Samstag, 10.06.

15:00 -
17:00 Uhr

Offene Spielgruppe - ohne Anmeldung

Clubraum

Sonntag, 11.06.

Wir wünschen einen schönen Sonntag!

Vorschau

Montag, 12.06.	Tibus Digital mit Hannes Hennemann
Dienstag, 13.06.	Lesung Günter Sehrbrock mit Klavierbegleitung
Freitag, 16.06.	Singen mit dem Liederschorsch
Dienstag, 20.06.	Stadtrundgang Sentmaringer Park
Mittwoch, 21.06.	Mittsommerfest 1 (Das zweite Fest findet am 05. Juli statt)
Freitag, 23.06.	Literatur für Liebhaber mit Markus und Marion von Hagen
Sonntag, 25.06.	Tibus Konzert
