



Senioren  
**Treff**   
**Punkt**  
im Pavillon

# PROGRAMM JAN. - FEB. - MÄR. 2020



gefördert durch die:



# HERZLICH WILLKOMMEN

## im Seniorentreffpunkt im Pavillon

Der Pavillon ist ein Stadtteiltreff für ältere Menschen in Nadorst und Umgebung. Neben einem Café, das zu gemütlichen und gemeinsamen Stunden einlädt, erwarten Sie hier Veranstaltungen, Vorträge, Spiele- und Liedernachmittage und vieles mehr. Ebenso können Sie unser Beratungsangebot zu altersrelevanten Themen in Anspruch nehmen. Wir freuen uns, Sie bald im Pavillon begrüßen zu dürfen!

Unser Treffpunkt-Café hat zu folgenden Zeiten geöffnet:

**MONTAG, DIENSTAG, DONNERSTAG, FREITAG**  
von 14:00 - 17:30 Uhr



# REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

- DIENSTAGS** **Spielenachmittag**  
14:00 - 17:00 Uhr
- DIENSTAGS** **Offene Beratung**  
15:00 - 17:00 Uhr *siehe Infoseite*
- MITTWOCHS** **Selbsthilfegruppe Schlaganfall**  
15:00 - 16:30 Uhr *jeden 1. Mittwoch im Monat*
- DONNERSTAGS** **Englischer Gesprächskreis**  
15:00 - 16:00 Uhr
- DONNERSTAGS** **Neu! Kaffee to go -Spaziergang mit Kaffee**  
14:30 - 15:30 Uhr  
Begleitete, aktivierende Spaziergänge für Menschen mit und ohne Rollator, in Kooperation mit dem BTB Oldenburg (Projekt 3000 Schritte). In Gemeinschaft und mit viel Spaß den Stadtteil erkunden, darum geht es!  
Qualifizierte Bewegungsbegleiter\*innen stehen als Hilfe zur Verfügung - nicht nur für sportliche Ältere! Eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht erforderlich.
- FREITAGS** **Klönschnack und Schachtreff**  
14:00 - 17:00 Uhr

# KURSE

## ■ Stuhlgymnastik

Montags 10:30 - 11:30 Uhr

10 Termine wöchentlich (30,-€)

fortlaufender Einstieg möglich

**Leitung: Rienelt Janssen** (Physiotherapeutin)

## ■ Tai Chi/Qigong

Kurs 1 mittwochs: 09:30 - 10:30 Uhr

Kurs 2 mittwochs: 10:45 - 11:45 Uhr

Kurs 3 mittwochs: 12:00 - 13:00 Uhr

5 Termine, 14 tägig! (10,-€ pro Kurs)

Kursstart: Mittwoch 08.01.20

Einstieg jeweils zum Kursbeginn

**Leitung: Manfred Fees (Seniortrainer)**

## ■ PC-Treff /Samstags

09:30 - 11:30 Uhr (Laptop/Tablets)

13:00 - 15:00 Uhr (Smartphone/Tablets)

*Für den PC-Treff ist eine telefonische  
Anmeldung unter 0441/39011530 erforderlich.*

# KURSE

- **Tänze aus aller Welt - Gesundheitstanz für Ältere**  
Freitags 10:00 - 11:30 Uhr  
5 Termine wöchentlich (20,-€)  
fortlaufender Einstieg möglich  
**Leitung: Ulrike Mähmann** (Gymnastiklehrerin und Tanzleiterin)
- **Das ganze Leben ist ein Spiel - Improtheater 55 plus**  
Dienstags 10:00 - 12:00 Uhr  
8 Termine wöchentlich (45,-€)  
Einstieg in laufenden Kurs nach Rücksprache möglich.  
**Leitung: Jo Schmitt** (Schauspieler)

**Für alle Kurse bitten wir um eine vorherige telefonische Anmeldung unter: 0441/39011530.**

*Unsere Kurse bieten wir in Kooperation mit der Katholischen Erwachsenenbildung Oldenburg an.*



# TERMINE

- **Montag 06. Januar - BINGO**  
15:00 - 16:00 Uhr
- **Donnerstag 09. Januar - VORSTELLUNG DER  
OLDENBURGER SENIORENREISEN**  
15:00 - 16:30 Uhr
- **Montag 13. Januar - DOPPELKOPF - RUNDE**  
15:00 - 16:30 Uhr
- **Montag 13. Januar - HANDYSPRECHSTUNDE**  
15:00 - 16:00 Uhr
- **Mittwoch 15. Januar - KLÖNFRÜHSTÜCK**  
09:30 - 11:30 Uhr *4,-€ mit Anmeldung*
- **Donnerstag 16. Januar - EINTAUCHEN IN ANDERE WELTEN  
Kommunikation bei Demenz -  
Vortrag Friedlinde Köhler, Demenzhilfe Oldenburg e.V.**  
15:00 - 16:30 Uhr
- **Sonntag 19. Januar - KAFFEE TO GO SONNTAGS-  
SPAZIERGANG MIT AKTIVIERUNG - auch für Rollatorfahrer**  
14:30 - 16:00 Uhr
- **Montag 20. Januar - GEDÄCHTNISTRAINING**  
15:00 - 16:00 Uhr
- **Donnerstag 23. Januar - WIR SPIELEN JAKKOLO**  
15:00 - 17:00 Uhr

# TERMINE

- **Montag 27. Januar - DOPPELKOPF - RUNDE**  
15:00 - 16:30 Uhr
- **Donnerstag 30. Januar - SCHIMMEL WAS TUN?**  
**Vortrag von Bärbel Dreyer-Schierz, Umweltmanagement  
der Stadt Oldenburg**  
15:00 - 16:30
- **Montag 03. Februar - BINGO**  
15:00 - 16:00 Uhr
- **Donnerstag 06. Februar - WIR SPIELEN JAKKOLO**  
15:00 - 17:00 Uhr
- **Freitag, 07. Februar - BERATUNG SENIORENREISEN**  
14:00 - 16:00 Uhr
- **Montag 10. Februar - DOPPELKOPF - RUNDE**  
15:00 - 16:30 Uhr
- **Montag 10. Februar - HANDY-SPRECHSTUNDE**  
15:00 - 16:00 Uhr
- **Mittwoch 12. Februar - KLÖNFRÜHSTÜCK**  
09:30 - 11:30 Uhr *4,-€ mit Anmeldung*
- **Donnerstag, 13. Februar - SING MIT - LIEDERNACHMITTAG  
mit Kalle Popp**  
15:00 - 16:15 Uhr

# TERMINE

- **Montag 17. Februar - GEDÄCHTNISTRAINING**  
15:00 - 16:00 Uhr
- **Montag 24. Februar - DOPPELKOPF - RUNDE**  
15:00 - 16:30 Uhr
- **Donnerstag, 27. Februar - SUPPENSPAZIERGANG - MIT GRÜNKOHLEINTOPF, 5,- mit Anmeldung**  
14:30 - 17:00 Uhr
- **Montag 02. März - BINGO**  
15:00 - 16:00 Uhr
- **Donnerstag 05. März - SING MIT - LIEDERNACHMITTAG mit Kalle Popp**  
15:00 - 16:15 Uhr
- **Freitag, 06. März - BERATUNG SENIORENREISEN**  
14:00 - 16:00 Uhr
- **Montag 09. März - DOPPELKOPF - RUNDE**  
15:00 - 16:30 Uhr
- **Montag 09. März - HANDY-SPRECHSTUNDE**  
15:00 - 16:00 Uhr
- **Mittwoch 11. März - KLÖNFRÜHSTÜCK**  
09:30 - 11:30 Uhr 4,-€ mit Anmeldung



# TERMINE

- **Donnerstag 12. März - COUNTRY MAIER - KONZERT**  
15:00 - 16:00 Uhr
- **Montag 16. März - GEDÄCHTNISTRAINING**  
15:00 - 16:00 Uhr
- **Donnerstag 19. März - WIR SPIELEN JAKKOLO**  
15:00 - 17:00 Uhr
- **Montag, 23. März - VOM RENNPLATZ ZUM PAVILLON**  
Erkundungsspaziergang im Rahmen der Seniorenwoche, Start am Kulturzentrum Rennplatzstrasse mit anschl. Kaffee im Pavillon  
14:30 - 16:30 Uhr
- **Montag, 23.03. - DOPPELKOPF-RUNDE**  
15:00 - 16:30 Uhr



Die Liedernachmittage werden gefördert von der  
Marius-Eriksen-Stiftung

Möchten Sie sich engagieren? Haben Sie eine Idee für ein Angebot? Dann melden Sie sich gerne bei der Projektleitung Fr. Thieß (Kontaktdaten siehe Rückseite)

# OFFENE BERATUNG

- **Jeden Dienstag von 15:00 - 17:00 Uhr**  
(Freitags nach Vereinbarung)

Besucher, Angehörige, und Interessierte des Treffpunktes haben die Möglichkeit sich zu Themen rund um Alter und Pflege beraten zu lassen.

## **Die Themen können vielfältig sein:**

- Belastende Situationen, Konflikte, Lebenskrisen
- Informationen rund um Pflege und Betreuung
- Lebens- und Alltagsgestaltung
- Aufbau sozialer Kontakte
- Wie bleibe ich kreativ und fit im Alter?
- Hilfe im Umgang mit Behörden und Formularen
- Vermittlung an weitere Fachstellen

- **Beratung Seniorenreisen**  
Am 7. Februar und 6. März 2020  
von 14:00 bis 16:00 Uhr.

Ehrenamtliche Reisebegleiter\*innen stehen für Fragen rund um die Reisen zur Verfügung.

# WEITERE ANGEBOTE

## **CARITAS SOZIALSTATION**

Peterstr. 6 - 26121 Oldenburg

Ansprechpartnerin: Margarete Weber, Pflegedienstleitung

Tel.: 0441/350715-50 Mail: cv.pdl@caritas-ol.de

## **TAGESPFLEGE ALEXANDERSTRASSE**

Alexanderstr. 98-100 - 26121 Oldenburg

Öffnungszeiten: Montag - Freitag 08:00 - 16:30 Uhr

Ansprechpartnerin: Regina Emigholz, Pflegedienstleitung

Tel.: 0441/361528-57 Mail: emigholz@caritas-ol.de

## **TAGESPFLEGE AN DEN WALLANLAGEN**

Peterstr. 6 - 26121 Oldenburg

Öffnungszeiten: Montag - Freitag 08:00 - 16:30 Uhr

Ansprechpartnerin: Doris Groenhagen, Pflegedienstleitung

Tel.: 0441/350715-30 Mail: groenhagen@caritas-ol.de

## **BETREUTE SENIORENREISEN**

Scheideweg 100 - 26127 Oldenburg

Ansprechpartnerin Dagmar Thieß

Tel.: 0441/39011535, Mail: info@oldenburger-senioren-reisen.de, [www.oldenburger-senioren-reisen.de](http://www.oldenburger-senioren-reisen.de)

*Weitere Informationen zu unseren Alten- und Pflegeheimen erhalten Sie unter 0441/35071513 oder unter [www.caritas-ol.de](http://www.caritas-ol.de).*

# KONTAKT

## Caritas-Seniorentreffpunkt im Pavillon

Scheideweg 100  
26127 Oldenburg  
(auf dem Gelände des familia-Marktes)

Telefon: 0441/39011530

Mail: [info@seniorentreffpunkt-im-pavillon.de](mailto:info@seniorentreffpunkt-im-pavillon.de)

[www.seniorentreffpunkt-im-pavillon.de](http://www.seniorentreffpunkt-im-pavillon.de)

- Buslinie 301
- Haltestelle Hackenweg
- Parkplätze vorhanden
- Der Pavillon ist barrierefrei und ebenerdig.
- Ein Behinderten WC ist vorhanden.

