

**März 2018**

Freitag, 09.03.2018 15.00 Uhr

**Vortrag  
„Die 10 Irrtümer der Astronomie“  
und Besuch des Planetariums**

Die Bremerhavener Sternfreunde e. V. betreiben seit 2010 das Planetarium im Alfred-Wegener-Institut.

Dort wird uns Herr Schäfer in seinem Vortrag über die 10 Irrtümer der Astronomie aufklären. Fragen sind ausdrücklich erwünscht. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, den Sternhimmel auch am Tage bei „bestem Bremerhavener Sonnenschein“ zu bestaunen. Seid neugierig und lasst Euch überraschen!

**Vortrag:** Rolf Schäfer  
**Kosten:** Eintritt 3,00 €

**Veranstaltungsort:** Planetarium im  
AWI-Gebäude  
am Fähranleger  
Bussestraße 24  
27570 Bremerhaven

Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich.

Begrenzte Teilnehmerzahl.

**Leitung, Anmeldung und Bezahlung:**  
Jutta Meyer  
Tel. 0471-86 773  
Senioren Ausschuss

An dieser Veranstaltung können auch Nichtvereinsmitglieder teilnehmen.

**März 2018**

Donnerstag, 15.03.2018 09:00 Uhr

**Gemeinsames Frühstück  
und Filmvorführung**

Nach einem gemeinsamen Frühstück in Büfett-Form wird uns Herr Klaus Regul einen Film über Nordland-Kreuzreisen vorstellen.

**Leitung:** Edith Meier,  
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 Edith Meier  
unter der Tel. 0471— 6 07 76

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

**Anmeldekriterien:**

Teilnahmeberechtigt sind ausschließlich 50 PLUS Mitglieder und Kurzzeitmitglieder (Kursmitglieder) des SFL.

Ausnahmen nur auf Anfrage oder wenn es anders ausgewiesen ist!

Nur Mitglieder sind über den Verein versichert. Gäste (Ersatzpersonen, Begleitpersonen usw.) nehmen auf eigene Gefahr teil.

**Öffnungszeiten Geschäftsstelle:**

Montag 17.00-20.00 Uhr,  
Mittwoch 10.00-12.00 Uhr

# Veranstaltungen

# 2018 I. Quartal

# 50



# PLUS

## Senioren Ausschuss

Sport-Freizeit Leherheide  
Bremerhaven e. V.

**Januar 2018**

Dienstag, 23.01.2018

15:00 Uhr

## **Besichtigung des Kriminalmuseums**

Nach fünfjähriger Umbauzeit kann das Kriminalmuseum wieder besichtigt werden.

Wer sich die gruseligen Geschichten anhören möchte, die sich hinter den vielen Schaustücken verbergen, der muss sich das neu gestaltete Museum anschauen. Die Besucher haben die Gelegenheit, in die Geschichte von Verbrechen und Verbrechensbekämpfung der Ortpolizeibehörde einzutauchen.

**Führung: Olaf Theuring**  
Kriminalprävention der Polizei

### **Veranstaltungsort:**

**Im ehemaligen Polizeigewahrsam  
im Stadthaus 6**

Hinrich-Schmalfeldt-Straße 31  
27576 Bremerhaven

Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich. Begrenzte Teilnehmerzahl.

### **Leitung und Anmeldung:**

Ingrid Sandhop, Tel. 0471-6 59 20  
Senioren ausschuss@sfl-Bremerhaven.de

**Der Eintritt ist frei, um eine Spende für das  
Kriminalmuseum wird gebeten.**

**Januar 2018**

Montag, 29.01.2018

16:30 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 2018**

Mittwoch, 07.02.2018

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.

An dieser Veranstaltung können auch Nichtvereinsmitglieder teilnehmen.

**Kursleitung: Astrid Schulte am Hülse**

**Veranstaltungsort: SFL — Vereinshaus**  
Mecklenburger Weg 178

**Kosten: 48,00 €**  
**für 8 Kurseinheiten**

**Die Teilnahme für Vereinsmitglieder ist frei.**

Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich. Begrenzte Teilnehmerzahl.

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