



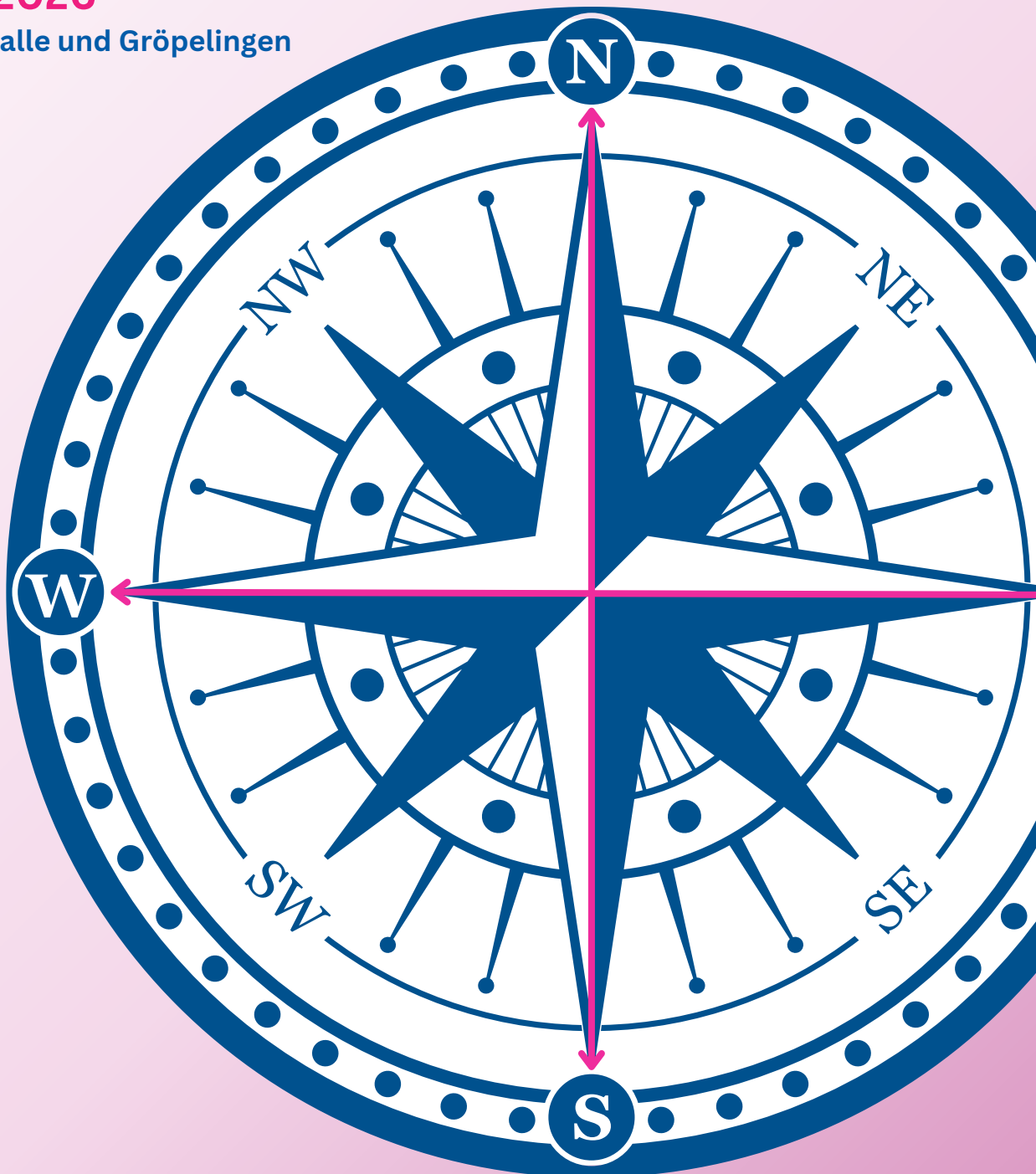
Heimathafen Bremer Westen

Für Menschen mit und ohne Demenz

Veranstaltungsprogramm

2026

für Findorff, Walle und Gröpelingen



Arbeitskreis

Älter werden im Bremer Westen

Veranstaltungsprogramm
für Gröpelingen, Walle und Findorff
2026 1/2



**Heimathafen
Bremer Westen**

Für Menschen mit und ohne Demenz

Freitag, 20. März, 13.00 – 17.00 Uhr, kostenlos

Erste-Hilfe-Kurs für Senioren

Anmeldung unter: LIGA Beratungsstelle, Tel.: 0421 24 40 72 66

Ort: LIGA Beratungsstelle, Lindenhofstraße 18, 28237 Bremen

Mittwoch, 18. März, 17.00 - 20.00 Uhr, kostenlos

Der Letzte Hilfe Kurs - Am Ende wissen, wie es geht

Anmeldung unter: Stadtteilfiliale der Sparkasse in Gröpelingen, Tel.: 0421 179 2613

Ort: Stadtteilfiliale der Sparkasse in Gröpelingen, Beim Ohlenhof 2-8, 28239 Bremen

Dienstag, 14. April, 15.00 - 16.30 Uhr, kostenlos

Thema Patientenverfügung

Anmeldung unter: DLZ Findorff, Tel.: 0421 377 89 0

Ort: DLZ Findorff, Borgfelder Str. 17, 28215 Bremen

Dienstag, 12. Mai, 10.00 – 13.00 Uhr, kostenlos

Demenz verstehen - Einfühlsam begleiten

Anmeldung unter: DLZ Gröpelingen, Tel.: 0421 69 14 266

Ort: Der rote Faden für den Ruhestand, Am Wall 179 - 180, 28195 Bremen

Donnerstag, 21. Mai, 09.30 – 13.30 Uhr, kostenlos

Hands-on Dementia simuliert die Symptome einer Demenz

Anmeldung unter: DLZ Walle, Tel.: 0421 388 98 0

Ort: Der rote Faden für den Ruhestand, Am Wall 179 - 180, 28195 Bremen

Donnerstag, 28. Mai, 13.00 – 15.00 Uhr, kostenlos

Der Weg des Abschieds: Im Gespräch mit Bestattern

Anmeldung unter: DLZ Findorff, Tel.: 0421 377 89 0

Ort: DLZ Findorff, Borgfelder Str. 17, 28215 Bremen

Mittwoch, 03. Juni, 14.30 – 16.30 Uhr, Kosten: 2€

Gemeinsam rätseln – Musik-Quiz für Senioren

Ohne Anmeldung. Informationen unter: DRK-Begegnungszentrum, Tel.: 0421 24 05 199

Ort: DRK-Begegnungszentrum plus – Haferkamp, Haferkamp 8, 28217 Bremen

Freitag, 19. Juni, 14.00, kostenlos

Plötzlich Pflege

Anmeldung unter: DLZ Gröpelingen, Tel.: 0421 69 14 266

Ort: Nachbarschaftshaus Helene Kaisen, Beim Ohlenhof 10, 28239 Bremen



Veranstaltungsprogramm
für Gröpelingen, Walle und Findorff
2026 2/2



**Heimathafen
Bremer Westen**

Für Menschen mit und ohne Demenz

Montag, 17. August, 10:30 Uhr, kostenlos

SÄM-Theater - Straftaten zum Nachteil älterer Menschen

Ohne Anmeldung, Informationen: Begegnungszentrum im Turm: Tel.: 0421 37969 22

Ort: Ev. Martin-Luther-Gemeinde Findorff Begegnungszentrum im Turm, Neukirchstr. 86, 28215 Bremen

Montag, 21. September, 10.00 - 11.30 Uhr, kostenlos

Ein Weg voller Ideen – Entdecke die Kraft deines Denkens auf dem Mentalpfad

Anmeldung unter: LIGA e.V.: Tel.:0421 244 072 66

Ort: Tura e.V., Lissaer Str. 60, 28237 Bremen

Mittwoch, 07. Oktober, 09.30 – 13.30 Uhr, kostenlos

Hands-on Dementia simuliert die Symptome einer Demenz

Anmeldung unter: DLZ Findorff, Tel.: 0421 377 89 0

Ort: Martin-Luther-Gemeinde Bremen-Findorff, Neukirchstr. 86, 28215 Bremen

Dienstag, 27. Oktober, 15.00 – 16.30 Uhr, kostenlos

Thema Vorsorgevollmacht

Anmeldung unter: Bürgerhaus Oslebshausen e.V., Tel: 0421 64 51 22

Ort: Begegnungszentrum Plus Oslebshausen, Am Nonnenberg 40, 28239 Bremen



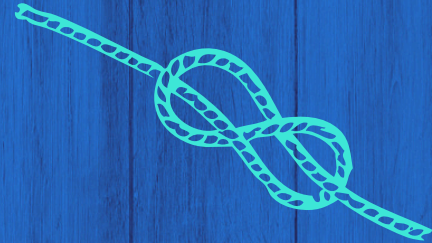


Heimathafen Bremer Westen

Für Menschen mit und ohne Demenz

*Sei mutig! Jedes Abenteuer beginnt mit der
Entscheidung etwas Gewohntes loszulassen.*

R. Schmidt



Donnerstag, 14. April 2026, 15.00 - 16.30 Uhr

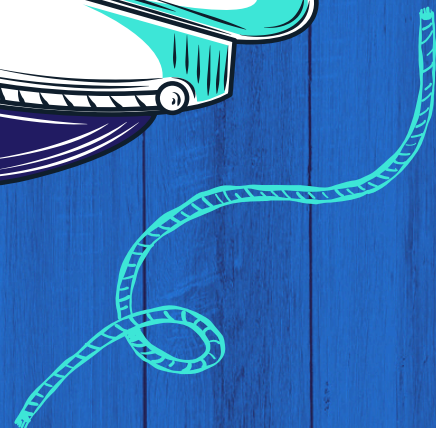
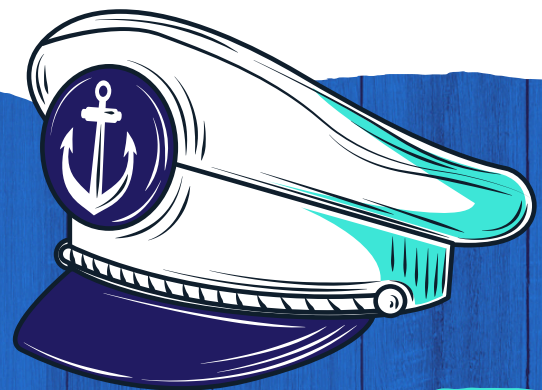
kostenlos

Thema Patientenverfügung

Was passiert, wenn ich meine Wünsche nicht mehr selbst äußern kann? Mit einer Patientenverfügung sorgen Sie rechtzeitig vor und behalten die Entscheidung über medizinische Maßnahmen in Ihrer Hand. In unserer Informationsveranstaltung erhalten Sie verständliche Einblicke in die wichtigsten Grundlagen, erfahren, worauf Sie achten sollten, und haben Gelegenheit, Ihre Fragen zu stellen.

Anmeldung unter:

DLZ Findorff,
Tel.: 0421 377 89 0
Ort: DLZ Findorff,
Borgfelder Str. 17,
28215 Bremen





Heimathafen Bremer Westen

Für Menschen mit und ohne Demenz

*“Die Seele ist das Schiff, das Herz das Steuer
und die Wahrheit der Hafen.”*

Friesische Weisheit



kostenlos

Dienstag, 12. Mai 2026, 10.00 – 13.00 Uhr
Demenz verstehen - Einfühlsam begleiten

In dieser Veranstaltung geht es darum, das Krankheitsbild Demenz zu verstehen und die damit verbundenen Symptome zu (er-)kennen und angemessen zu reagieren. Besonders wichtig ist hierbei ein respektvoller und wertschätzender Umgang.

Lassen Sie uns gemeinsam darauf schauen, wie dieser Umgang gestaltet werden kann.

Anmeldung unter:

DLZ Gröpelingen,
Tel.: 0421 69 14 266

Ort: Der rote Faden für den
Ruhestand, Am Wall 179 - 180,
28195 Bremen





Heimathafen Bremer Westen

Für Menschen mit und ohne Demenz

*„Ohne Gefühle hätten unsere
Erinnerungen keine Zukunft.“*

Thomas Möginger



kostenlos

Donnerstag, 21. Mai 2026, 09.30 - 13.30 Uhr

Hands-on Dementia simuliert die Symptome einer Demenz

Der Demenzsimulator lässt Sie in acht Alltagssituationen eintauchen und einen gewöhnlichen Tag aus einer neuen Perspektive erleben. Vom Anziehen bis zum Abendessen können Sie nachvollziehen, wie sich die Symptome einer Demenz anfühlen. Hands-on Dementia ermöglicht ein besseres Verständnis für das Verhalten und die Emotionen von Betroffenen. Planen Sie etwa 1,5 Stunden ein.

Anmeldung unter :

DLZ Walle, Tel.: 0421 388 98 0

Ort: Der rote Faden für den
Ruhestand, Am Wall 179 - 180,
28195 Bremen





Heimathafen Bremer Westen

Für Menschen mit und ohne Demenz

*„Heimat ist da, wo ich verstehe
und wo ich verstanden werde.“*

Karl Jaspers



Donnerstag, 28. Mai 2026, 13.00 – 15:00 Uhr

kostenlos

Der Weg des Abschieds: Im Gespräch mit Bestattern

Was passiert, wenn ein geliebter Mensch stirbt? Welche Entscheidungen müssen getroffen werden? Viele Angehörige berichten, wie erleichternd es ist, frühzeitig über die eigenen Bestattungswünsche oder die ihrer Familienmitglieder zu sprechen. Solche Gespräche können viel Last nehmen und helfen, im Ernstfall gut vorbereitet zu sein. In diesem offenen Gespräch mit Henning Bestattungen haben Sie die Möglichkeit, alle Fragen rund um das Thema Bestattung zu stellen und sich über die Bestattungsarten in Bremen und umzu zu informieren.

Anmeldung unter:

DLZ Findorff, Tel.: 0421 377 89 0

Ort: DLZ Findorff,
Borgfelder Str. 17, 28215
Bremen



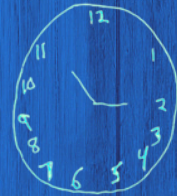


Heimathafen Bremer Westen

Für Menschen mit und ohne Demenz

*„Man muss immer etwas haben,
worauf man sich freut.“*

Eduard Mörike



Mittwoch, 03. Juni 2026, 14:30 - 16:30 Uhr

Gemeinsam rätseln – Musik-Quiz für Senioren

Verbringen Sie einen unterhaltsamen und geselligen Nachmittag voller spannender Fragen, kniffliger Rätsel und guter Gespräche. Ob alleine oder mit Freunden – bei unserem Musik-Quiz ist für jeden etwas dabei. Testen Sie Ihr Wissen, lachen Sie gemeinsam und genießen Sie Kaffee und Kuchen in gemütlicher Runde. Moderation: Robert Klein. Mit freundlichen Unterstützung der GEWOBA. Kosten: 2 €

Wir freuen uns auf Sie!

Anmeldung unter:

DRK-BZ Haferkamp:

Tel.: 0421 24 05 199

Ort: DRK-Begegnungszentrum
plus – Haferkamp, Haferkamp 8,
28217 Bremen





Heimathafen Bremer Westen

Für Menschen mit und ohne Demenz

„Jeder braucht immer wieder einen sicheren Hafen, in dem er sich von den Stürmen des Alltags erholen kann.“

Kurt Habertisch

Freitag, 19. Juni 2026, 14.00 Uhr

Plötzlich Pflege

kostenlos

Ein Pflegefall in der Familie kommt oft unerwartet. Die Veranstaltung „Plötzlich Pflege“ richtet sich an Zugehörige, die sich in einer neuen und oft herausfordernden Pflegesituation wiederfinden.

Im Mittelpunkt stehen die menschlichen Seiten dieser Veränderung: Gefühle von Überforderung, Unsicherheit oder auch Hilflosigkeit sind keine Seltenheit. Wie geht man damit um, wenn sich Rollen verschieben und Beziehungen sich verändern? Wie findet man Halt, wenn alles neu und ungewohnt ist?

Die Veranstaltung zeigt, wo Sie Unterstützung finden können. Gleichzeitig bietet sie Raum für Austausch, Verständnis und gegenseitige Unterstützung.

Der Austausch ist auf Deutsch und auf Türkisch möglich.

Anmeldung unter:

DLZ Gröpelingen,
Tel.: 0421 69 14 266

Ort: Nachbarschaftshaus Helene
Kaisen, Beim Ohlenhof 10,
28239 Bremen



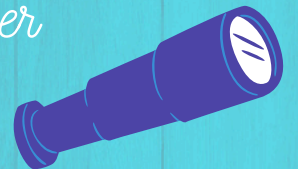


Heimathafen Bremer Westen

Für Menschen mit und ohne Demenz

„Wohin die Reise auch geht, hängt nicht davon ab woher der Wind weht, sondern wie man die Segel setzt.“

Kurt Tepperwein



Montag, 17 August 2026, 10.30 Uhr

kostenlos

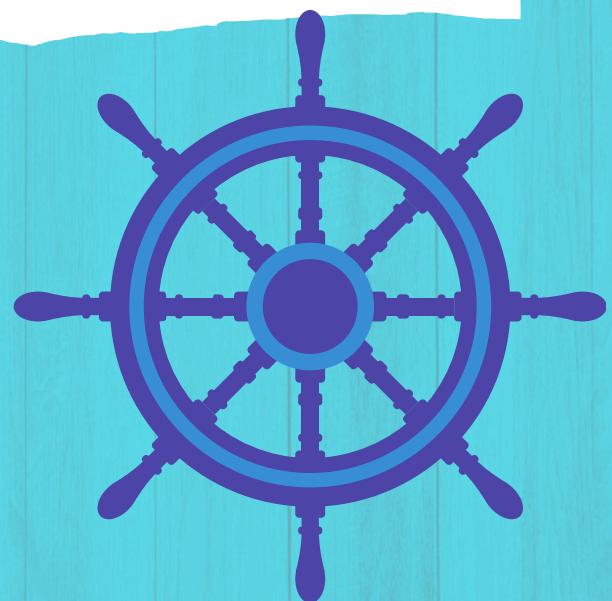
SÄM-Theater - Straftaten zum Nachteil älterer Menschen

Das SÄM-Theater Bremen zeigt in unterhaltsamen und alltagsnahen Szenen, wie Trickbetrüger vorgehen – und wie man sich davor schützen kann. Ergänzt durch wertvolle Tipps der Polizei bietet die Veranstaltung eine spannende Mischung aus Theater und Prävention. Ein lehrreicher und zugleich unterhaltsamer Nachmittag.

Ohne Anmeldung

Informationen: Tel.: 0421 37969 22

Ort: Ev. Martin-Luther-Gemeinde
Findorff Begegnungszentrum im
Turm, Neukirchstr. 86, 28215
Bremen





Heimathafen Bremer Westen

Für Menschen mit und ohne Demenz

*„Man muss immer etwas haben,
worauf man sich freut.“*

Eduard Mörike



kostenlos

Montag, 21. September 2026, 10.00 - 11.30 Uhr

**Ein Weg voller Ideen – Entdecke die Kraft deines Denkens
auf dem Mentalpfad in Gröpelingen**

Der Mentalpfad bietet eine wunderbare Möglichkeit, das Gehirn an der frischen Luft mit Spaß zu aktivieren und zu trainieren. Rita Immisch, zertifizierte Gesundheitswanderführerin, bietet dieses Gehirntraining mit Bewegung am Welt-Alzheimer-Tag an.



Anmeldung unter : LIGA e.V.,
Tel.: 0421 24407266
[info@gesundheitswandern-
bremen.de](mailto:info@gesundheitswandern-bremen.de)

Treffpunkt ist: Tura e.V.,
Lissaer Str. 60, 28237 Bremen





Heimathafen Bremer Westen

Für Menschen mit und ohne Demenz

“Dass uns eine Sache fehlt, sollte uns nicht davon abhalten, alles andere zu genießen.”

Jane Austen

kostenlos

Mittwoch, 07. Oktober, 2026, 09:30 - 13.30 Uhr

Hands-on Dementia simuliert die Symptome einer Demenz

Der Demenzsimulator lässt Sie in acht Alltagssituationen eintauchen und einen gewöhnlichen Tag aus einer neuen Perspektive erleben. Vom Anziehen bis zum Abendessen können Sie nachvollziehen, wie sich die Symptome einer Demenz anfühlen. Hands-on Dementia ermöglicht ein besseres Verständnis für das Verhalten und die Emotionen von Betroffenen. Planen Sie etwa 1,5 Stunden ein.

Anmeldung unter:

DLZ Findorff, Tel.: 0421 377 89 0

Ort: Martin-Luther-Gemeinde
Bremen-Findorff Neukirchstr. 86,
28215 Bremen

Ahoi!



Heimathafen Bremer Westen

Für Menschen mit und ohne Demenz

*„Ohne Gefühle hätten unsere
Erinnerungen keine Zukunft.“*

Thomas Möginger



Donnerstag, 27. Oktober 2026, 15.00 - 16.30 Uhr

kostenlos

Thema Vorsorgevollmacht

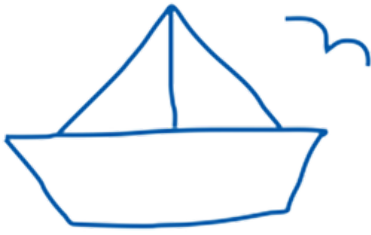
Mit einer Vorsorgevollmacht kann jeder Mensch frühzeitig eine Vertrauensperson bestimmen, die seine Angelegenheiten entsprechend seinen Wünschen übernimmt, wenn er dazu selbst nicht mehr in der Lage sein sollte. Damit unterstützt die Vorsorgevollmacht das Recht auf Selbstbestimmung. Erfahren Sie, warum eine frühzeitige Regelung wichtig ist und welche Möglichkeiten Sie haben, Ihre persönlichen Wünsche festzuhalten.

Anmeldung unter:

Bürgerhaus Oslebshausen e.V.,
Tel.: 0421 64 51 22

Ort: Begegnungszentrum Plus
Oslebshausen, Am Nonnenberg 40,
28239 Bremen





Heimathafen Bremer Westen

Für Menschen mit und ohne Demenz

Unser “Heimathafen” steht symbolisch für verschiedene Orte, an denen man sich sicher und angenommen fühlt, auch bei Sturm und hohen Wellen. Und “Heimathafen” steht für Verwurzelung und Tradition, Weltoffenheit und Toleranz wie die Stadtteile Findorff, Walle und Gröpelingen, in denen wir uns engagieren.



Arbeitskreis Älter werden im Bremer Westen
c/o LIGA e.V., Lindenhofstraße 18, 28237 Bremen
Tel. 0421 24 40 72 66 Mail: info@liga-groepelingen.de
www.liga-groepelingen.de

