

Aktive Menschen Bremen e.V. (AMeB)

Begegnungszentrum Grambke

Grönlandstr.8
28719 Bremen

Tel.: 0421 – 64 17 16

E-Mail: bgst-grambke@web.de
www.aktive-menschen-bremen.de

Leitung:

Joyce Krijger

Öffnungszeiten:

Mo-Fr. siehe Gruppen und Kurse

Bürozeiten:

Mittwoch: 14.00 -17.00 Uhr



Das Begegnungszentrum Grambke ist barrierefrei.

Wir sind Korporationspartner der



Bremen

**Die Senatorin für Soziales, Jugend, Frauen, Integration und Sport
fördert das Begegnungszentrum Grambke
Vielen Dank!**

Fotos: www.pixabay.com



Aktive Menschen Bremen e.V.

Begegnungszentrum Grambke „Luise Morgenthal“



OKTOBER 2018

Gruppen und Kurse

Montag

09.00 -10.00 Uhr	Neu!	Gymnastik 60+ Kurs 1
10.00 -11.00 Uhr	Neu!	Gymnastik 60+ Kurs 2
14.30 -16.00 Uhr		Singkreis am 01.10. und 15.10. und 29.10.

Dienstag

15.00 -19.00 Uhr		Musikunterricht
19.00 -21.30 Uhr	Neu!	am 23.10. trifft sich die Doppelkopfrunde! Spielen Sie mit!

Mittwoch

09.00 -10.00 Uhr		Gymnastik in der "Kulle", Lesum
10.00 -11.00 Uhr		Sitzgymnastik in der "Kulle"
15.00 -18.00 Uhr		Café Alwinchen am 03.10. und 31.10.
18.00 -20.00 Uhr		Malgruppe

Donnerstag

17.00 -19.00 Uhr		Weser-Ukelisten
19.00- 21.00 Uhr		Aquarellmalerei

Freitag

10.00- 13.00 Uhr		Frühstücksrunde türkischer Frauen Gäste willkommen
16.00 -18.00 Uhr		Klavierunterricht
16.30 -17.30 Uhr	Neu!	Hatha-Yoga für Anfänger ab Freitag 05.10. - 23.11.2018 Kostenbeitrag Zuschuss einiger Krankenkassen

Veranstaltungen im Oktober

Mittwoch, 03.10. 15.00 Uhr **CAFE ALWINCHEN** lädt zum Klönen ein.
Es gibt Kaffee, Tee und natürlich auch die köstlichen selbstgebackenen Torten und Kuchen. Schauen Sie vorbei!

Mittwoch, 10.10. 15.00 Uhr **Apfelsaft selbst gemacht**
Heute wollen wir uns den leckeren Apfelsaft einmal selber Herstellen. Es gibt Spannendes rund um den Apfel zu hören. Anschließend stehen Äpfel schneiden, schreddern und pressen auf dem Programm bis wir am Ende gemeinsam den süßen Saft kosten können. Sie können gerne Äpfel (auch Fallobst) zu Saftpresen zur Veranstaltung mitbringen

Mittwoch, 17.10. 15.00 Uhr **Quiz-Show mit Paul Betz**

Donnerstag, 18.10. 10.00 Uhr **Frückstücksrunde**
Gemeinsam Frühstücken und klönen!
Kostenbeitrag, Anmeldung erwünscht

Mittwoch, 24.10. 15.00 Uhr **Spielenachmittag**
Gesellschaftsspiele, Rummikub u.a.

Mittwoch, 31.10. 15.00 Uhr **CAFE ALWINCHEN** lädt zum Klönen ein.
Es gibt Kaffee, Tee und natürlich auch die köstlichen selbstgebackenen Torten und Kuchen. Schauen Sie vorbei!