

# Aktive Menschen Bremen e.V. (AMeB)

## Begegnungsstätte Osterholz

Sudwalder Str. 51  
28307 Bremen

Tel.: 0421 40 39 56

Fax:

E-Mail: [ameb-sudwalder@web.de](mailto:ameb-sudwalder@web.de)

[www.aktive-menschen-bremen.de](http://www.aktive-menschen-bremen.de)

### Leitung:

Angela Zielinski

### Öffnungszeiten:

Montag: 08:30 – 12.00 Uhr

Dienstag – Donnerstag: 13:00 – 18:00 Uhr

Freitag: monatlich Ausflüge und Treffpunkt Männer

### Bürozeiten:

Nach Absprache



Das Begegnungszentrum Name ist barrierefrei.

Wir sind Korporationspartner der



Bremen

**Die Senatorin für Soziales, Jugend, Frauen, Integration und Sport  
fördert das Begegnungszentrum Osterholz.**

**Vielen Dank!**

Titelfoto: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)



*Aktive Menschen Bremen e.V.*

## Begegnungsstätte Osterholz



## Oktober 2018

## Gruppen und Kurse

### Montag

09.30 – 10.15 Uhr

#### Bewegung und Entspannung

##### -Aktiv im Alter- Saal

Mit und ohne Musik – bleiben Sie fit und beweglich in netter Runde

Frau **Maja Beidersandwich**

---

### Dienstag

14.00 – 16.00 Uhr

#### PC-Kurs

##### Mehrzweckraum

Siehe PC-Angebote für Senioren

Ltg. **Herr Polzin**

---

### Mittwoch

10.00 Uhr

Treffen: Egestorff-Stiftung  
Osterholzer Heerstraße

#### Nordic Walking

Schöpfen Sie neue Energie in der Natur mit der Sporttherapeutin

Frau **Kartanowicz**

10.00-10.45

#### Yoga & Rückenschule

Frau **Maya Beidersandwich**

15.00-17.00 Uhr

#### Malkurs

Erlernen Sie die Grundtechniken der Malerei unter der fachkundigen

Anleitung von **Frau Bendiks**

[www.sonja-bendiks-art.de](http://www.sonja-bendiks-art.de) Tel. 403956

---

### Am Mittwoch im Monat:

14.00 – 16.00 Uhr

#### PC-Treff

Leicht verständliche Anleitung und Praxistipps

Kostenbeitrag 3€, Ltg. **Herr Jensen**.

---

### Donnerstag

14.30 – 17.00 Uhr  
4.10. und 18.10.

#### Offener Spieltreff

Im Saal spielen **Jung und Alt**, lernen neue Spiele oder spielen in netter Gesellschaft. Ltg. **Frau May**

---

## Veranstaltungen

Dienstag, 2.10., 9.30 Uhr

In gemütlicher Runde

Bei einem üppigen Frühstück klönen

---

**Frühstückstreff**

Dienstag, 9.10., 14.30 Uhr

Entspannung und Bewegung

Frau **Kartanowicz**

---

**Fit und gesund**

Dienstag, 16.10., 14.30 Uhr

Mit Kaffee und Kuchen

---

**Spielenachmittag**

Freitag, 12.10., 9.30 Uhr

Der Osterholzer Freitags-Brunch mit einem interessanten Gast

---

**Treffpunkt Männer**

Dienstag 23.10., 14.30 Uhr

Humoristischer Nachmittag

Mit Frau **Angelica Marcard**

---

**Lesung mit Musik**

Freitag, 26.10.

Anmeldung:

Frau **Gisela Spiegel** Tel: 403187

---

**Ausflug**

**Stammessen im Grollander Krug**

Donnerstag, 18.10., 14.30 Uhr

Ischa Freimaak, mit Musik und guter Laune

---

**Musik verliebt**

Dienstag, 29.10., 14.30 Uhr

Wir bringen mit Frau **Angelika Brand** unsere „Grauen Zellen“ wieder in Schwung.

**Gedächtnistraining**

---