

# Aktive Menschen Bremen e.V. (AMeB)

## Begegnungszentrum Heinz-Hinners-Haus

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 Heinz-Hinners-Haus 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.

## Begegnungszentrum Heinz-Hinners- Haus

tungen



**Dezember 2018**

## Gruppen und Kurse

<b>Montag</b> 09.30 – 10.15 Uhr	<b>Bewegung und Entspannung</b> <b>-Aktiv im Alter-</b> <b>Saal</b> Mit und ohne Musik – bleiben Sie fit und beweglich in netter Runde Ltg. Frau <b>Maja Beidersandwich</b>
<b>Dienstag</b> 14.00 – 16.00 Uhr	<b>PC-Kurs</b> <b>Mehrzweckraum</b> Siehe PC-Angebote für Senioren Ltg. <b>Herr Polzin</b>
<b>Mittwoch</b> 10.00 Uhr Treffen: Egestorff-Stiftung Osterholzer Heerstraße	<b>Nordic Walking</b> Schöpfen Sie neue Energie in der Natur mit der Sporttherapeutin Frau <b>Kartanowicz</b> .
15.00 – 17.00 Uhr	<b>Malkurs</b> Erlernen Sie die Grundtechniken der Malerei unter der fachkundigen Anleitung von <b>Frau Bendiks</b> <a href="http://www.sonja-bendiks-art.de">www.sonja-bendiks-art.de</a> Tel. 403956
<b>Am Mittwoch im Monat:</b> 14.00 – 16.00 Uhr	<b>PC-Treff</b> Leicht verständliche Anleitung und Praxistipps Kostenbeitrag 3€, Ltg. <b>Herr Jensen</b> .
<b>Donnerstag</b> 14.30 – 17.00 Uhr	<b>Offener Spieltreff</b> Im <b>Saal</b> spielen <b>Jung und Alt</b> , lernen neue Spiele oder spielen in netter Gesellschaft. Ltg. <b>Fr auMay</b>

## Veranstaltungen

<b>Montag 3.12., 16.00Uhr</b>	<b>UNI 3 Vortragsreihe</b>
Die Religionswissenschaftlerin Karin Michel führt in ihrem Vortrag „Von der Entstehung der Welt“ auf einen Streifzug durch die mythologischen Schöpfungsvorstellungen der Völker der Welt	
<b>Dienstag 4.12., 14.30Uhr</b>	<b>Die Adventzeit</b>
Gemütlicher Einstieg in die Vorweihnachtszeit mit Punsch und Bratapfel.	
<b>Dienstag, 7.12., 9.30 Uhr</b>	<b>Treffpunkt Männer</b>
Der Osterholzer Freitags-Brunch. Dieses Mal mit dem Strafrechtswissenschaftler Professor Felix Herzog.	
<b>Dienstag 11.12., 9.30Uhr</b>	<b>Frühstücks-Treff</b>
In weihnachtlicher Atmosphäre, wird in gemütlicher Runde bei einem üppigen Frühstück geklönt und gelacht.	
<b>Dienstag, 18.12, 14.30 Uhr</b>	<b>Weihnachtsfeier</b>
Helga Poppe kommt mit einer weihnachtlichen Lesung von Märchen und Geschichten. Musikalisch begleitet wird der Nachmittag von Karla und Gisela.	
<b>Dienstag, 8.01.2019 14.30 Uhr</b>	<b>Neujahrsempfang</b>
Der Start in's neue Jahr 2019 mit dem Viktor Neumann Chor. Wir wünschen allen ein frohes und gesundes neues Jahr!	