

# Aktive Menschen Bremen e.V. (AMeB)

## Begegnungszentrum Grambke

Grönlandstr.8  
28719 Bremen

Tel.: 0421 – 64 17 16

E-Mail: [bgst-grambke@web.de](mailto:bgst-grambke@web.de)  
[www.aktive-menschen-bremen.de](http://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](http://www.pixabay.com)



*Aktive Menschen Bremen e.V.*

## Begegnungszentrum Grambke „Luise Morgenthal“



## November 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 12.11. und 26.11.

### Dienstag

15.00 -19.00 Uhr		Musikunterricht
19.00 -21.30 Uhr	Neu!	am 20.11. 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 07.11. und 28.11.
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
15.15 -18.00 Uhr		Klavierunterricht
15.30 -16.30 Uhr	Neu!	Hatha-Yoga für Anfänger Kostenbeitrag Zuschuss einiger Krankenkassen

## Veranstaltungen im November

**Mittwoch, 07.11. 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, 07.11. 14.30 -16.00 Uhr** **What´s App Smartphone Bedienung, Einstellungen**  
Einzelveranstaltung, Kostenbeitrag € 6,00  
Mitzubringen ist das eigene Smartphone!  
Bitte melden Sie sich an

**Mittwoch, 14.11. 15.00 Uhr** **Eine Reise um die Welt**  
Bildvortrag von Horst Wehrse

**Mittwoch, 21.11. 15.00 Uhr** **Die Revolution von Fräulein Mindermann**  
Christine Bongartz liest aus dem gleichnamigen Roman von Truxi Knierim und zitiert aus den Originalschriften dieser frühen Frauenrechtlerin

**Donnerstag, 22.11. 10.00 Uhr** **Frühstücksrunde**  
**Gemeinsam Frühstückten und klönen!**  
Kostenbeitrag € 5,00 Bitte melden Sie sich an

**Mittwoch, 28.11. 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, 28.11. 14.30 -16.00 Uhr** **Surfen, Shoppen und Buchen**  
**Einkaufen im Internet – Vor-und Nachteile**  
Einzelveranstaltung, Kostenbeitrag € 6,00  
Bitte melden Sie sich an