

# 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“



# JANUAR

## Gruppen und Kurse

### Montag

09.00 - 10.00 Uhr

**Gymnastik 60+** Kurs 1

10.00 - 11.00 Uhr

**Gymnastik 60+** Kurs 2

14.30 - 16.00 Uhr

**Singkreis** am 07.01. und 21.01.

---

### Dienstag

15.00 - 19.00 Uhr

**Musikunterricht**

19.00 - 21.30 Uhr

**Doppelkopf** am 15.01.

Spielen Sie mit, Anmeldung erforderlich

---

### 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 09.01. und 23.01.

15.00 - 18.00 Uhr

**Handy-und Computerhilfe für Senioren! Nur nach Anmeldung!**

---

### 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**

---

## Veranstaltungen im Januar

**Sonntag, 06.01.**

11.00 Uhr

**Neujahrsempfang**

Mit Sekt und Selter, einem kleinen Imbiss und Musik. Eintritt frei, Spenden erwünscht

---

**Mittwoch, 09.01.**

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!

---

15.00 – 18.00 Uhr

**Handy-und Computerhilfe für Senioren**

---

**Mittwoch, 16.01.**

15.00 Uhr

**Quiz-Show mit Paul Betz**

Testen Sie Ihr Wissen, spielen Sie mit!

---

**Mittwoch, 23.01.**

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!

---

15.00 – 18.00 Uhr

**Schulung „Navigieren mit Google Maps“**

Einzelveranstaltung. Kostenbeitrag € 6,00  
Bitte melden Sie sich an.

---

**Donnerstag, 24.01.**

10.00 Uhr

**Frühstücksrunde**

Gemeinsam Frühstückten und klönen!  
Kostenbeitrag € 5,00  
Bitte melden Sie sich an

---

**Mittwoch, 30.01.**

15.00 Uhr

**Rätselhafte Räuber in der Literatur**

Ein unterhaltsamer Nachmittag mit Herbert Golz