

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

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 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



Aktive Menschen Bremen e.V.

Begegnungsstätte Osterholz



November 2018

tungen

Gruppen und Kurse

Montag	Bewegung und Entspannung
09.30 – 10.15 Uhr	-Aktiv im Alter-Saal Mit und ohne Musik – bleiben Sie fit und beweglich in netter Runde Ltg. Frau Maja Beidersandwich
Dienstag	PC-Kurs
14.00 – 16.00 Uhr	Mehrzweckraum Siehe PC-Angebote für Senioren Ltg. Herr Polzin
Mittwoch	Nordic Walking
10.00 Uhr	Schöpfen Sie neue Energie in der Natur mit der Sporttherapeutin Frau Kartanowicz .
Treffen: Egestorff-Stiftung Osterholzer Heerstraße	Yoga & Rückenschule
10.00-10.45 Uhr	Frau Maja 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 Tel. 403956
Am letzten Mittwoch im Monat:	PC-Treff
14.00 – 16.00 Uhr	Leicht verständliche Anleitung und Praxistipps Kostenbeitrag 3€, Ltg. Herr Jensen .
Donnerstag	Offener Spieltreff
14.30 – 17.00 Uhr	Im Saal spielen Jung und Alt , lernen neue Spiele oder spielen in netter Gesellschaft. Ltg. Frau May

Veranstaltungen

Dienstag, 06.11., 9.30 Uhr	Frühstückstreff
Der gedeckte Tisch steht bereit: In gemütlicher Runde wird bei einem üppigen Frühstück geklönt und gelacht.	
Freitag, 9.11., 9.30 Uhr	Treffpunkt Männer
Der Osterholzer Freitags-Brunch. Dieses Mal zu Gast: Andreas Bovenschulte (SPD)	
Dienstag, 13.11., 14.30 Uhr	Klön & Schnack
Ein kunterbunter Nachmittag bei Kaffee und frischen Waffeln in netter Atmosphäre	
Dienstag, 20.11., 14.30 Uhr	Fit und gesund
Entspannung und Bewegung mit Frau Lydia Kartanowicz	
Mittwoch, 21.11., 11.00 Uhr	Große Jubiläumsfeier
50 Jahre Begegnungsstätte Osterholz & Namensgebung, Ehrengast Bürgermeister und Präsident des Senats Carsten Sieling	
Dienstag, 27.11., 14.30 Uhr	Gedächtnistraining
Wir bringen mit Frau Angelika Brand unsere „Grauen Zellen“ wieder in Schwung.	
Freitag den 30.11.18	Ausflug
65 Meter hohe Aalto-Hochhaus Anmeldung Gisela Spiegel Tel:403187 oder Angela Zielinski Tel: 403956	