

Aktive Menschen Bremen e.V. (AMeB)

Begegnungszentrum Heinz-Hinners-Haus

Sudwalder Str. 51
28307 Bremen

Tel.: 0421 - 40 39 56

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:

Dienstag: 14.00 – 17.00 Uhr



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 „Heinz-Hinners-Haus“.
Vielen Dank!**

Titelfoto: www.pixabay.com



Aktive Menschen Bremen e.V.

Heinz-Hinners-Haus Begegnungszentrum Osterholz

Januar 2019



Gruppen und Kurse

Montag

09.30 – 10.15 Uhr

Bewegung und Entspannung

-Aktiv im Alter-

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

Ltg. Frau Beidersandwich

Dienstag

14.00 – 16.00 Uhr

PC-Kurse und Workshops

Siehe Sonderprogramm PC-Angebote

Ltg. Herr Polzin

Mittwoch

10.00 Uhr

Treffpunkt:

Egestorff-Stiftung

Osterholzer Heerstraße

Nordic Walking

Schöpfen Sie neue Energie in der Natur mit der Sporttherapeutin.

Ltg. Frau Kartanowicz

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

14.00 – 16.00 Uhr

jeweils am letzten

Mittwoch im Monat

PC-Treff

Leicht verständliche Anleitung und Praxistipps (Kostenbeitrag 3€)

Ltg. Herr Jensen

Donnerstag

14.30 – 17.00 Uhr

10.01. und 24.01.

Offener Spieltreff

Jung und Alt lernen neue Spiele oder spielen in netter Gesellschaft.

Ltg. Frau May

Veranstaltungen

Dienstag

08.01.

14.30 Uhr

Neujahrsempfang

Der Start ins neue Jahr mit dem

Viktor Neumann Chor

Dienstag

15.01.

14.30 Uhr

Dia-Vortrag

Mit dem Rad nordwärts

Schleswig-Holstein und Dänemark

Mit Herrn Städing

Freitag

18.01.

Uhrzeit wird noch

bekannt gegeben

Anmeldung bei:

Ausflug zum Weserwehr

Ein winterlicher Spaziergang zum

Weserwehr und an die Weser.

Anschließend Kaffeepause im Paulaner im Wehrschloss.

Frau Gisela Spiegel Tel: 0421 - 403187

Dienstag

22.01.

14.30 Uhr

Fit und Gesund

Entspannung und Bewegung

Mit Frau Kartanowicz

Donnerstag

24.01.

17.00 Uhr

Musikverliebt

Schunkeln und tanzen bei Live-Musik.

Mit Herrn Ferber

Freitag

25.01.

9.30 Uhr

Treffpunkt Männer

Der Osterholzer Freitags-Brunch mit einem interessanten Gast.

Dienstag

29.01.

14.30 Uhr

Gedächtnistraining

Wir bringen die grauen Zellen wieder in Schwung.

Mit Frau Brand