

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: Hartmut Polzin



Aktive Menschen Bremen e.V.

Heinz-Hinners-Haus Begegnungszentrum Osterholz

April 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 **Nordic Walking**
Treffpunkt: Schöpfen Sie neue Energie in der Natur
Egestorff-Stiftung mit der Sporttherapeutin.
Osterholzer Heerstr. **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 **PC-Treff**
jeweils am letzten Leicht verständliche Anleitung und
Mittwoch im Monat Praxistipps (Kostenbeitrag 3€)
Ltg. Herr Jensen

Donnerstag

14.30 – 17.00 Uhr **Offener Spieltreff**
11.04. und 25.04. Jung und Alt lernen neue Spiele oder
spielen in netter Gesellschaft.
Ltg. Frau May

Veranstaltungen

Dienstag

02.04. **offener Frühstückstreff**
09.30 Uhr Möchten Sie sich gern einmal an einen gedeckten
Tisch setzen, in gemütlicher Atmosphäre?

Freitag

05.04. **Treffpunkt Männer**
09.30 Uhr Der Osterholzer Freitags-Brunch mit einem
interessanten Gast.

Dienstag

09.04. **Fit und Gesund**
14.30 Uhr Entspannung und Bewegung
Gesund und fit, durch Sport im Alter
Mit Frau Kartanowicz

Dienstag

16.04. **Frühlingskonzert**
14.30 Uhr Mit der Musikgruppe Oberneuland

Dienstag

23.04. **Gemütlicher Nachmittag**
14.30 Uhr Es gibt leckere Waffeln

Freitag

26.04. **Ausflug zur Kunsthalle Bremen**
200 Jahre Bremer Stadtmusikanten
Und wir sind dabei !

Treffpunkt: 13.45 Uhr Kunsthalle Haupteingang
Anmeldung bei: **Frau Zielinski** Tel: 0421 - 403956

Dienstag

30.04. **Gedächtnistraining**
14.30 Uhr Wir bringen die „Grauen Zellen“ wieder in
Schwung.
Mit Frau Brand
