

# Aktive Menschen Bremen e.V. (AMeB)

## Begegnungszentrum Heinz-Hinners-Haus

Sudwalder Str. 51  
28307 Bremen

### Öffnungszeiten:

Montag:  
08:30 – 12.00 Uhr  
Dienstag – Donnerstag:  
13:00 – 18:00 Uhr

### Leitung:

Frau Hannelore Stuwe-Grosjean

### Bürozeiten:

Dienstag: 14.00 – 17.00 Uhr  
Tel.: 0421 - 40 39 56 (AB)  
E-Mail: [ameb-sudwalder@web.de](mailto:ameb-sudwalder@web.de)  
[www.aktive-menschen-bremen.de](http://www.aktive-menschen-bremen.de)



Das Begegnungszentrum Heinz-Hinners-Haus ist barrierefrei.

Wir sind Korporationspartner der  AWO | Bremen

**Die Senatorin für Soziales, Jugend, Integration und Sport fördert das Begegnungszentrum Osterholz „Heinz-Hinners-Haus“.  
Vielen Dank!**

**Titelfoto:** [www.daenemark-fahren.de](http://www.daenemark-fahren.de)

## PC – Workshop „Kreative Fotobücher“

Termine: vom 04.02. – 10.03.2020  
Dienstags von 16.00 – 17.30 Uhr  
Max. 6 Teilnehmer  
Anmeldung und Auskunft: Tel.: 0421 – 522 77 81



In dem Workshop werden die Arbeitsschritte vom Fotografieren bis zur kreativen und künstlerischen Gestaltung eines Fotobuches bearbeitet.

Die Teilnehmer\*innen arbeiten am eigenen Laptop.



## Heinz-Hinners-Haus Begegnungszentrum Osterholz

### November 2019



## Dia-Vortrag

Die Erbseninseln bei Bornholm  
am 12.11. um 14.30 Uhr

## 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  
**Leitung: Frau Beidersandwich**

---

### Dienstag

14.00 – 16.00 Uhr **PC-Kurse und Workshops**  
Siehe Sonderprogramm PC-Angebote  
**Leitung: Herr Polzin**

---

### Mittwoch

14.45 – 16.45 Uhr **Malkurs**  
Erlernen Sie die Grundtechniken der  
Malerei unter fachkundiger Anleitung.  
**Leitung: Frau Bendiks**  
[www.sonja-bendiks-art.de](http://www.sonja-bendiks-art.de) Tel. 403956

---

14.00 – 16.00 Uhr **PC-Treff**  
jeweils am letzten  
Mittwoch im Monat  
Leicht verständliche Anleitung und  
Praxistipps (Kostenbeitrag 3,00 €)  
**Leitung: Herr Jensen**

---

### Donnerstag

14.30 – 17.00 Uhr **Offener Spieltreff**  
14.11. und 28.11.  
Wir haben Spiele, und sie können gerne  
neue Spiele mitbringen.  
**Leitung: Frau May**

---

## Veranstaltungen

### Sonntag

03.11. **Sonntags Cafe**  
in geselliger Runde  
15.00 Uhr **Mit Frau Stuwe-Grosjean**

---

### Dienstag

05.11. **offener Frühstückstreff**  
09.30 Uhr In geselliger Runde mit netten Menschen  
frühstücken und den Tag beginnen.

---

### Dienstag

12.11. **Dia-Vortrag**  
14.30 Uhr Die Erbseninseln bei Bornholm  
**Mit Herrn Städing**

---

### Sonntag

17.11. **Sonntags Cafe**  
15.00 Uhr in geselliger Runde  
**Mit Frau Stuwe-Grosjean**

---

### Dienstag

19.11. **Fit und Gesund**  
14.30 Uhr Entspannung und Bewegung am Nachmittag  
**Mit Frau Beidersandwich**

---

### Dienstag

26.11. **Gedächtnistraining**  
14.30 Uhr Spaß, spielen und rätseln  
**Mit Frau Brand**

---

### Freitag

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

---