

## Nachbarschaftstreff am Siek im „Schweizer Viertel“

Am Siek 43

28325 Bremen

Telefon: (0421) 420750

AktiveMenschenAmSiek@web.de

Bürozeiten: Dienstags 14:00 – 17:00 Uhr

Leitung: Marina Neves da Silva

### Veranstaltungen im November

#### Dienstagsprogramm immer ab 15:00 Uhr

- 05. November Spielenachmittag
- 12. November Schlagernachmittag mit Oldie Peter
- 19. November Bingo mitspielen und gewinnen
- 26. November – 13:00 Uhr Grünkohllessen, Anmeldung bis zum 19. November 2019

Sonntag den 03. November – 16:00 Uhr – Kulturveranstaltung  
dank der Unterstützung von WIN  
„Trio loco“, schön-schräge  
Cafèhausmusik aus aller Welt.

Freitag den 22. November ab 09.30 Uhr Frühstück

*Änderungen bleiben vorbehalten*

Gefördert durch die Senatorin für Soziales, Jugend, Integration und Sport



Aktive Menschen Bremen e.V.

# Nachbarschaftstreff am Siek November 2019



# Gruppen und Kurse

## Montag

11:00 - 12:00 Uhr	Gymnastik i. Richtung Bewegungstherapie Leitung: Frau Vogelsang
09:00 – 13:00 Uhr	Integrationskurs Paritätisches Bildungswerk
15:30 – 17:00 Uhr	Folkloretanz international Leitung: Frau Dietz
15:00 – 17:30 Uhr	1 x im Monat Kaffeenachmittag des Sozialverbands Deutschland
17:15 – 19:15 Uhr	PC – Kurs mit dem Martinsclub
19:30 – 20:30 Uhr	Gymnastik

## Dienstag

09:00 -13:30 Uhr	Integrationskurs Paritätisches Bildungswerk
15:00 – 17:00	Programmtag (siehe bitte Rückseite)

Jeden 1. Mittwoch im Monat von 10:00 – 12:00 Uhr Beratung für Beschäftigung,  
durch das Mütterzentrum Osterholz für Frauen mit und ohne Migrationshintergrund.  
Terminabsprache bitte unter Tel.: 42 78 463

**Jeden Dienstag Schach mit dem OT-Osterholz ab 17:00 hr**

# Gruppen und Kurse

## Mittwoch

9:30 – 10:15 Uhr	Rhythmische Gymnastik Konditionstraining Leitung: Frau Buss
10:30 – 11:15 Uhr	Gymnastik Beweglichkeit und Stärkung der Muskulatur Leitung: Frau Buss
11:30 – 12:15 Uhr	Gymnastik Beweglichkeit und Stärkung der Muskulatur Leitung: Frau Buss
18:00 – 21:00 Uhr	Karneval Verein Rot-Weiß Bremen

## Donnerstag

9:00 – 13:00 Uhr	Integrationskurs Paritätisches Bildungswerk
Jeden 3. Donnerstag im Monat 17:00 – 20:00 Uhr	Gesprächskreis und Aktivitäten mit der Lebenshilfe Bremen e.V. – nur mit Anmeldungen unter Tel.: 69655039

## Freitag

2x im Monat	Jeden 2. Und 4. Freitag im Monat Tanzen (ASB), nur mit Anmeldung
-------------	---------------------------------------------------------------------