

# Aktive Menschen Bremen e.V. (AMeB)

## Begegnungszentrum Grambke

Grönlandstr.8  
28719 Bremen

Tel.: 0421 – 64 17 16

E-Mail: [bgst-grambke@web.de](mailto:bgst-grambke@web.de)  
[www.aktive-menschen-bremen.de](http://www.aktive-menschen-bremen.de)

### Leitung:

Joyce Krijger

### Öffnungszeiten:

Mo-Fr. siehe Gruppen und Kurse

### Bürozeiten:

Mittwoch: 15.00 - 17.00 Uhr



Das Begegnungszentrum Grambke ist barrierefrei  
Die Toiletten sind für Rollstuhlfahrer nicht zugänglich

Wir sind Kooperationspartner der



**Die Senatorin für Soziales, Jugend, Integration und Sport fördert das  
Begegnungszentrum Grambke  
Vielen Dank!**

Foto: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)



*Aktive Menschen Bremen e.V.*

## Begegnungszentrum Grambke „Luise Morgenthal“



## Februar 2020

## Gruppen und Kurse

### Montag

10.00 - 11.00 Uhr

**Gymnastik 60+**

14.30 - 16.00 Uhr

**Singkreis**

---

### Dienstag

15.00 – 19.00 Uhr

**Musikunterricht Kinder/Erwachsene**

---

### Mittwoch

09.00 - 10.00 Uhr

**Gymnastik in der "Kulle", Lesum**

10.00 - 11.00 Uhr

**Sitzgymnastik in der "Kulle"**

15.00 - 18.00 Uhr

**Handy- und Computerhilfe für Senioren!  
Nur nach Anmeldung!**

---

### Donnerstag

17.00 - 19.00 Uhr

**Weser-Ukelisten**

19.00 - 21.00 Uhr

**Aquarellmalerei**

---

### Freitag

10.00 - 13.00 Uhr

**Frühstücksrunde türkischer Frauen**

Gäste willkommen

15.15 - 18.00 Uhr

**Klavierunterricht Kinder/Erwachsene**

---

### Neues Angebot ab März: Brush up your English!

ab Do. 5. März von 11.00 -12.30 Uhr 10 Termine

Wollten Sie schon immer Ihre Englischkenntnisse auffrischen?

Eine erfahrene Kursleiterin wird Sie dabei unterstützen!

Melden Sie sich an! Info und Kostenbeitrag unter unsere

Tel-Nr: 64 17 16 (AB) wir rufen zurück!

## Veranstaltungen im Februar

### Mittwoch 05.02.

#### **Spielenachmittag**

15.00 Uhr

Gesellschaftsspiele, Kartenspiele usw. Spielen Sie mit!

15.00 – 18.00 Uhr

#### **Handy- und Computerhilfe für Senioren**

Bitte melden Sie sich an!

---

### Mittwoch 12.02.

#### **Klönsschnack**

15.00 Uhr

Waffeln mit heißen Kirschen und Sahne!

Kostenbeitrag € 4,00 incl. Kaffee, Tee satt

15.00 -18.00 Uhr

**Handy- und Computerhilfe für Senioren**

Bitte melden Sie sich an!

---

### Mittwoch 19.02.

#### **Wohnen im Alter**

15.00 Uhr

Alt werden in den eigenen vier Wänden, das ist der überwiegende Wunsch der meisten Menschen. Damit dieser Wunsch gelingt, können schon frühzeitig kleine Maßnahmen ergriffen werden. Was kann oder muss ich heute beachten, damit ich lange selbständig und sicher alleine leben kann. Gibt es Gründe, warum ich doch umziehen sollte? Welche Angebote und Möglichkeiten gibt es die mich zu Hause unterstützen? Diese und viele weitere Fragen werden bei der informativen Nachmittagsdiskussion und beantwortet vom Dipl. Gerontologe Jürgen Weemeyer von vacances, mobiler Sozial- und Pflegedienst GmbH.

15.00 – 18.00 Uhr

#### **Handy- und Computerhilfe für Senioren**

Bitte melden Sie sich an!

---

### Montag 24.02.

#### **Wir feiern Rosenmontag!!!!**

15.00 Uhr

Den lustigen Hut auf den Kopf oder die rote Nase ins Gesicht und auf .....zum Faschingsfest!

Mitreibende Musik gibt es zum Tanzen und Schunkeln!

Kostenbeitrag € 5,00 incl. Kaffee, Tee und Kuchenbuffet

---

### Donnerstag 27.02.

#### **Frühstücksrunde**

10.00 Uhr

Gemeinsam Frühstücken und klönen!

Kostenbeitrag € 5,00 Bitte melden Sie sich an