

# Aktive Menschen Bremen e.V. (AMeB)

## Nachbarschaftstreff Vahrer See

Berliner Freiheit 9c  
28327 Bremen

Tel.: 0421 46 80 330

Fax: 0421 46 80 367

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

### Leitung:

Barbara Schneider

### Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 14.30 bis 17.30 Uhr

Jeden Donnerstag Programmtag 14.30 bis 17.00 Uhr

### Bürozeiten:

Montag 14.00 bis 17.00 Uhr

Donnerstag 12.00 bis 17.00 Uhr



Der Nachbarschaftstreff Vahrer See ist barrierefrei.

Wir sind Korporationspartner der



**Die Senatorin für Soziales, Jugend, Integration und Sport fördert den Nachbarschaftstreff Vahrer See.  
Vielen Dank!**

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



*Aktive Menschen Bremen e.V.*

## Nachbarschaftstreff Vahrer See im Hanna-Harder-Haus



**März 2020**

## Gruppen, Kurse, regelmäßige Termine

### Montag

13.45 – 14.30 Uhr

#### Sitzgymnastik

#### Mehrzweckraum

Sport im Sitzen – bleiben Sie fit und beweglich in netter Runde mit

#### Viola Falkenberg

16.00 – 17.30 Uhr \*\*

#### \*\*ACHTUNG!

Wenn Henning Scherf liest,  
Beginn um 17.00 Uhr!

#### Grenzenlos tanzen

#### Saal

Lernen Sie mit **Julia Hoffmann** Tänze aus aller Welt kennen

### Dienstag

09.15 – 10.00 Uhr

10.15 – 11.00 Uhr

#### Gymnastik

#### Mehrzweckraum

Fit und gesund bleiben und sich bewegen mit **Karin Wendt**

#### PC-Sprechstunde

Fragen zu Tablet? PC, Smartphone?  
**Leander Muskalla** hilft Ihnen weiter

14.00 – 17.00 Uhr

#### Seniorentischtennis

#### Mehrzweckraum

Viel Spaß um den kleinen Ball in fröhlicher Runde.

14.30 – 17.30 Uhr

#### Spielenachmittag

Im **Saal** spielen **Jung und Alt** Skat, Rummikub, Canasta, Brettspiele

### Mittwoch

14.30 – 16.00 Uhr

Ein Gemeinschaftsprojekt von Bremer Tafel, AMeB e.V., Gemeinsam in Bremen und Gewoba

#### Seniorentafel

Im **Saal** gibt es eine Ausgabestelle der **Bremer Tafel** für Menschen aus der Vahr über 65 Jahre, die über geringes Einkommen verfügen.

### Donnerstag

15.00 – 17.00 Uhr

#### Acrylmalkurs

**Sonja Bendiks**, erfahrene Künstlerin, leitet den kostenlosen Kurs im **Mehrzweckraum** an. Noch wenige Plätze frei!

### Freitag

14.30 – 17.30 Uhr

#### Spielenachmittag

Im **Saal** spielen **Jung und Alt** Skat, Rummikub, Canasta, Brettspiele

## Veranstaltungen

Donnerstag, 05.03.2020

14.30 Uhr

Klönen und Singen

Singe, wem Gesang gegeben – und alle anderen **singen** auch mit oder **klönen** und **schnacken**.

Wenn es Ihnen möglich ist, freuen wir uns über 3,00 Euro Kostenbeitrag (incl. Kaffee und Kuchen).

Donnerstag, 12.03.2020

14.30 Uhr

Überraschungsnachmittag

Lassen Sie sich überraschen oder melden Sie Ihre Wünsche an, was wir an diesem Nachmittag erleben möchten. Wenn möglich, sind wir die Wunscherfüller!

Kaffee und Kuchen gibt es aber auf alle Fälle!

Wenn es Ihnen möglich ist, freuen wir uns dafür über 3,00 Euro Kostenbeitrag.

Donnerstag, 19.03.2020

14.30 Uhr

Bingo!

Wer hat als erstes seine **Bingo-Karte** voll? Mit etwas **Glück** gewinnen Sie kleine Preise – vor allem haben Sie aber viel **Spaß** in netter Runde!

Wenn es Ihnen möglich ist, freuen wir uns über 3,00 Euro Kostenbeitrag (incl. Kaffee und Kuchen).

Montag, 23.03.2020,

14.30 Uhr

Henning Scherf

Der **Altbürgermeister** kommt zum **Singen, Vorlesen, Klönen**. Geschichten mal ernst, mal heiter, mal bremisch, mal von weit her....

Wenn es Ihnen möglich ist, freuen wir uns über 3,00 Euro Kostenbeitrag (incl. Kaffee und Kuchen).

Donnerstag, 26.03.2020

14.30 Uhr

Musikgruppe Burg

Geburtstagsrunde

Musikalischer Nachmittag mit der **Musikgruppe Burg**. Mundharmonika, Akkordeon, Gitarre und Döntjes. Mitsingen und Spaß haben!

**Geburtstagskinder** der Monate **Januar und Februar** sind herzlich eingeladen, wenn sie sich anmelden.

Wenn es Ihnen möglich ist, freuen wir uns über 6,00 Euro Kostenbeitrag (incl. Kaffee und Kuchen).