

# 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  Bremen

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

**Titelfoto: Hartmut Polzin**

**Sie sind uns wichtig!**

**Sie haben Zeit!**

**Wir haben eine Aufgabe für Sie!**

Sie fühlen sich oft alleine, das muss nicht sein.

Kommen Sie zu uns und unterstützen Sie uns bei unseren Veranstaltungen.

Das Team des Heinz-Hinners-Haus freut sich auf Sie.



## Heinz-Hinners-Haus Begegnungszentrum Osterholz

### März 2020



**24. März – 14.30 Uhr  
Eine Reise nach St. Petersburg  
Diavortrag mit Herrn Wehrse**

# Gruppen und Kurse

## Montag

09.30 – 10.15 Uhr **Bewegung und Entspannung**  
-Aktiv im Alter-  
**Leitung: Frau Beidersandwich**

18.00 – 19.30 Uhr **Yoga zur Entspannung**  
(für Anfänger)

20.00 – 21.30 Uhr **Yoga zur Entspannung**  
(für Erfahrene)  
**Leitung: Frau Rode** (Tel.: 017663418926)

---

## Dienstag

**PC-Kurse und Workshops**  
**Leitung: Herr Polzin** (Tel.: 5227781)

---

## Mittwoch

14.45 – 16.45 Uhr **Malkurs**  
Grundtechniken der Malerei  
**Leitung: Frau Bendiks** (Tel.: 4680327)

14.00 – 16.00 Uhr **Offener PC-Treff**  
jeweils am letzten  
Mittwoch im  
Monat  
Praxistipps rund um den Computer  
(Kostenbeitrag 3,00 €)  
**Leitung: Herr Jensen**

---

## Donnerstag

14.30 – 17.00 Uhr **Offener Spieltreff**  
05.03. und 19.03.  
Sie können gerne neue Spiele mitbringen.  
**Leitung: Frau May**

15.00 – 17.00 Uhr **Offener Handarbeitstreff**  
12.03. und 26.03.  
**Leitung: Frau Matzat**

---

# Veranstaltungen

## Dienstag

03.03.  
09.30 Uhr **offener Frühstückstreff**  
In geselliger Runde mit netten Menschen  
frühstücken und den Tag beginnen.

---

## Sonntag

08.03.  
15.00 Uhr **offener Kaffeetreff mit Live-Musik**  
in geselliger Runde  
**Mit Frau Stuwe-Grosjean**

---

## Dienstag

10.03.  
14.30 Uhr **Offener Treff**  
In geselliger Runde mit netten Menschen.

---

## Donnerstag

12.03.  
13.00 Uhr **gemeinsames Mittagessen**  
(Anmeldung bitte bis zum 09.03.)  
**Mit Frau Stuwe-Grosjean**

---

## Dienstag

17.03.  
14.30 Uhr **B I N G O**  
Jeder kann gewinnen.

---

## Sonntag

22.03.  
15.00 Uhr **offener Kaffeetreff**  
in geselliger Runde  
**Mit Frau Stuwe-Grosjean**

---

## Dienstag

24.03.  
14.30 Uhr **Dia-Vortrag**  
Eine Reise St. Petersburg  
**Mit Herrn Wehrse**

---

## Donnerstag

26.03.  
13.00 Uhr **gemeinsames Mittagessen**  
(Anmeldung bitte bis zum 23.03.)  
**Mit Frau Stuwe-Grosjean**

---

## Freitag

27.03.  
09.30 Uhr **Treffpunkt Männer**  
Der Osterholzer Freitags-Brunch mit einem  
interessanten Gast.

---

## Dienstag

31.03.  
14.30 Uhr **Gedächtnistraining**  
Spaß, spielen und rätseln  
**Mit Frau Brand**

---