

Aktive Menschen Bremen e.V.  
Begegnungszentrum plus  
Woltmershausen  
Woltmershauser Str. 310  
28197 Bremen

Tel. (0421) - 54 62 70 (AB)

Email: [bgst-woltmershausen@web.de](mailto:bgst-woltmershausen@web.de)

Leitung:  
Nina Köster

**Öffnungszeiten:**  
Montag bis Freitag

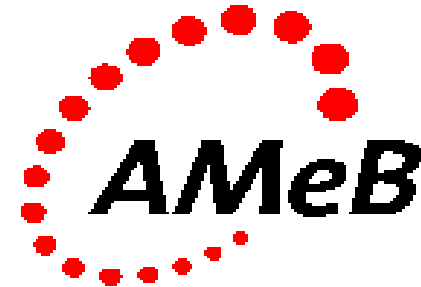
**Sprechzeiten:**  
Mittwoch : 13.30-15.30 Uhr  
Freitag : 15.00-16.00 Uhr

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

*Wir wünschen allen Frohe Weihnachten  
und ein glückliches, gesundes neues Jahr 2022*

**Es gilt die 2G-Regel**

gef



Aktive Menschen Bremen e.V.  
Begegnungszentrum *plus*  
Woltmershausen  
[www.freepikcompany.com](http://www.freepikcompany.com)



**Januar 2022**

## Gruppen und Kurse

### Montags

14:30 – 15:15 Uhr      Sitzgymnastik Ltg. Petra Kulpa  
(ab 10.01.2022 geht es wieder los)

### Dienstag

18.00-19.30 Uhr      Mach mit bleib fit: Ltg. Claudia Steiner

### Mittwoch

09.15 – 10.45 Uhr      Frauengymnastik 70plus Ltg. Tatjana Ristau

13.30 – 16.00 Uhr      Musikunterricht

### Donnerstag

10.00 – 12.00 Uhr      Sprachcafe „Pusdorf schnackt“ Edith  
Wangenheim/Seham Alasaad

15.00 - 17.00 Uhr      Musikunterricht

15.00 - 16.30 Uhr      Deutschkurs Ltg. Petra Kaehler

16.00 - 18.00 Uhr      Sozialer Arbeitskreis Ältere Menschen  
(Jeden ersten Donnerstag im Monat)

### Freitag

09.15 – 10.00 Uhr      Rund um den Rücken Ltg.:Frau Ammon

13.15 – 17.00 Uhr      Musikunterricht



## Veranstaltungen

Di. 04.01.2022

15.00 Uhr

**Spielenachmittag**

**Eselspiel, Kartenspielen je nach Wunsch**

Di. 11.01.2022

15.00 Uhr

**Bingo**

Vorher gemütlich bei Kaffee und Keksen  
plaudern Kostenbeitrag 1,50€ -  
(jeden 2ten Di. im Monat)

Fr. 14.01.2022

10.00 Uhr

**Frühstückstreff**

vielfältiges Angebot, Kaffee/Tee satt, 6€  
-mit Anmeldung- (jeden 2ten Fr. im Monat)

18.01.2022

15.00 Uhr

**Lustige Geschichten von Madda u. Kede**

In missingsch, Hermann Gutmann und  
andere. Gemütlich bei Kaffee und Keksen  
Von Irmtraud Rump vorgelesen

25.01.2022

15.00 Uhr

**Vortrag über das Projekt *Gia* „Gemeinsam**

aktiv im Ruhestand und *Gubera* „gut  
beraten im Ruhestand

**Es gilt die 2G-Regel**