

## Nachbarschaftstreff am Siek im „Schweizer Viertel“

Am Siek 43

28325 Bremen

Telefon: (0421) 420750

AktiveMenschenAmSiek@web.de

Bürozeiten: Dienstags Donnerstags 14:00 – 17:00 Uhr

Marina Neves da Silva / Ümmühan Cogan

### Veranstaltungen im Oktober

#### Dienstagsprogramm immer ab 15:00 Uhr

05. Oktober	Bingo mitspielen und Gewinnen
12. Oktober	Spielenachmittag
19. Oktober	Matjes Essen nur mit Anmeldung bis zum 12.10.2021
26. Oktober	Gedächtnistraining
29. Oktober	09:30 Uhr Frühstück nur mit Anmeldung

*Änderungen bleiben vorbehalten*

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



Aktive Menschen Bremen e.V.

### Donnerstag

07.10.21,  
14.10.21,  
21.10.21, um 15:00-18:15  
Pflegekurs „EDERA“  
Orientierungskurs „Demenz“  
Dozentin Frau Özalp (türkisch sprachig)

28.10.21  
um 15:00- 18:15  
Gesundheitsfachkraft  
„Corona“ Hilfeberatung für Ältere  
Schweizer Viertel/ LyGafs  
Frau Esra Aksoy (türkisch sprachig)

## Gruppen und Kurse

### Montag

11:00 - 12:00 Uhr	Gymnastik i. Richtung Bewegungstherapie Leitung: Frau Vogelsang
11:00 – 14:00 Uhr	Frauengruppe (ZIS)
15:30 – 17:00 Uhr	Folkloretanz international Leitung: Frau Dietz (Durch Corona momentan nicht möglich )
14:00 – 17:00 Uhr	Bewerbungstraining für Jugendliche (ZIS)

### Dienstag

08:30 -13:00 Uhr	Integrationskurs Paritätisches Bildungswerk
15:00 – 17:00 Uhr	Programntag (siehe bitte Rückseite)

**In unserer Einrichtung sind die 3G Corona  
Verordnung Richtlinien einzuhalten!  
Geimpfte! Genesene! Getestete!  
Bitte tragen Sie beim betreten eine Medizinische  
Maske ,halten sie 1,5m Abstand.**

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

## 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
14:00 – 17:00 Uhr	Seniorenbildung (ZIS)
15:00 – 17:00 Uhr	Senioren Sozialberatung (ZIS)
18:00 – 21:00 Uhr	Karneval Verein Rot-Weiß Bremen

### Donnerstag

8:30 – 13:00 Uhr	Integrationskurs Paritätisches Bildungswerk
15:00 – 17:00 Uhr	Frauengruppe Ü60 Programntag (siehe Rückseite)

### Freitag

2x im Monat	Jeden 2. Und 4. Freitag im Monat Tanzen (ASB), nur mit Anmeldung
14:00 - 17:00 Uhr	Frauengruppe (ZIS)
19:00 - 21:00 Uhr	<b>Selbsthilfegruppe GGS</b> <b>„Gemeinsam gegen Sucht“</b> Anmeldung Mittwoch und Donnerstag <u>Herr Kinsky 015203460504</u>