

**Donnerstagsprogramm immer ab 15:00 Uhr**

**Ü60 Frauen Gruppe mit Migrationshintergrund**

Ab 15:00 Uhr

02.06 Spiele Nachmittag

09.06 Gesprächskreis „Fit sein im Alter“

16.06 Gedächtnistraining

23.06 Gesprächskreis „Allgemeine Vorsorge im Alter“

30.06 Spiele Nachmittag

*Änderungen bleiben vorbehalten*



AMeB Nachbarschaftstreff **Am Siek** im „Schweizer Viertel“

Am Siek 43

28325 Bremen

Telefon: (0421) 420750

AktiveMenschenAmSiek@web.de

Bürozeiten: Dienstag 14:00 - 17:00 Uhr

Donnerstag 14:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Marina Neves da Silva und Ümmühan Cogan



Aktive Menschen Bremen e.V.

**Veranstaltungen im Juni 2022**

**Dienstagsprogramm immer ab 15:00 Uhr**

07.06 Spiele Nachmittag

14.06 Bingo

21.06 Chanti Chor

28.06 Gedächtnistraining

# Gruppen und Kurse

## Montag

11:00 – 15:00 Uhr      Frauengruppe (ZIS)  
Anschließend Malgruppe

17:30 – 19:00 Uhr      PC – Kurs Martinsclub

## Dienstag

08:30 -13:00 Uhr      Integrationskurs Paritätisches  
Bildungswerk

15:00-17:00 Uhr      Hausaufgaben Hilfe (ZIS)

15:00-17:00

Dienstag Programmtag  
(siehe bitte Rückseite)

**In unserer Einrichtung sind Corona Verordnung Richtlinien  
die 2G sowie Booster 3x geimpft, einzuhalten!**

**Bitte tragen, Sie beim Betreten eine FFP2 Maske,  
halten sie bitte 1,5m Abstand!**

**Unser großer Raum ist Barriere frei!**

**Wir freuen Uns auf Ihren Besuch  
Ihr AMeB Team**

# 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)

18:00 – 21:00 Uhr      Karneval Verein Rot-Weiß Bremen

## Donnerstag

8:30 – 13:00 Uhr      Integrationskurs  
Paritätisches Bildungswerk

15:00 – 18:00 Uhr

Frauengruppe Ü60  
Programmtag (siehe Rückseite)

15.00-17:00

Mal Gruppe Jugend (Zis)

## Freitag

2x im Monat

Jeden 2. Und 4. Freitag im Monat Tanzen  
(ASB), nur mit Anmeldung

8:30 -13:00 Uhr

Integrationskurs Paritätisches  
Bildungswerk

15:00-18:00

Frauengruppe (ZIS)

19:00 - 21:00 Uhr

**Selbsthilfegruppe GGS  
„Gemeinsam gegen Sucht“  
Anmeldung Mittwoch und Donnerstag  
Herr Kinsky 015203460504**