

Nachbarschaftstreff am Siek im „Schweizer Viertel“

Am Siek 43

28325 Bremen

Telefon: (0421) 420750

AktiveMenschenAmSiek@web.de

Bürozeiten: Dienstag 14:00 - 18:00 Uhr

Donnerstag 14:00 - 18:00 Uhr

Leitung: Marina Neves da Silva und Ümmühan Cogan



Aktive Menschen Bremen e.V.

Veranstaltungen im März 2023

Dienstagsprogramm immer ab 15:00 Uhr

07. März „Spielenachmittag“
14. März „Bingo“ mitspielen und gewinnen“
21. März „Gedächtnistraining –Stadt/Land/Fluss“
28. März „Verbraucherzentrale-
„ Abzocke mit Senior*innen u. Haustürgeschäfte „

Änderungen bleiben vorbehalten

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

Donnerstag

Ü60 Frauen Gruppe mit Migrationshintergrund

ab 15:00 Uhr

02.03. Gesprächskreis „ Was ist meine Heimat“

09.03. Spielenachmittag

16.03. Gesprächskreis „Vorbereitung auf die Fastenzeit“

23.03. Gesprächskreis „Gesund Fasten“

30.03. Spielenachmittag

Gruppen und Kurse

Montag

11:00 - 12:00 Uhr	Gymnastik i. Richtung Bewegungstherapie Leitung: Frau Vogelsang
11:00 – 14:00 Uhr	Frauengruppe (ZIS)
15:00 – 18:00 Uhr	Hausaufgabenhilfe (ZIS)

Dienstag

08:30 -13:00 Uhr	Integrationskurs Paritätisches Bildungswerk
15:00 – 17:00 Uhr	Hausaufgabenhilfe (ZIS)
15:00-17:00	Dienstag Programmtag (siehe bitte Rückseite)

**In unserer Einrichtung sind die 2G Corona Verordnung
Richtlinien einzuhalten!**

Geimpfte! Genesene! Unser Räume sind Barriere frei
Bitte tragen Sie beim betreten eine Medizinische Maske,
halten sie bitte 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 – 18:00 Uhr	Hausgabenhilfe (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)
18:00 - 20:00 Uhr	Frauen Chor (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
14:00 - 17:00 Uhr	Frauengruppe (ZIS)
19:00 - 21:00 Uhr	Selbsthilfegruppe GGS „Gemeinsam gegen Sucht“ Anmeldung Mittwoch und Donnerstag Herr Kinsky 015203460504