

# Aktive Menschen Bremen e.V. (AMeB)

## Begegnungszentrum Grambke

Grönlandstr.8  
28719 Bremen

Tel.: 0421 – 64 17 16

E-Mail: [bgst-grambke@web.de](mailto:bgst-grambke@web.de)  
[www.aktive-menschen-bremen.de](http://www.aktive-menschen-bremen.de)

### Leitung:

Joyce Krijger

### Öffnungszeiten:

Mo-Fr. siehe Gruppen, Kurse und Veranstaltungen

### Bürozeiten:

Mo.10.00 -11.00 Uhr und Mi.: 15.00 - 17.00 Uhr



Das Begegnungszentrum Grambke ist barrierefrei  
Die Toiletten sind für Rollstuhlfahrer nicht zugänglich

Wir sind Kooperationspartner der



Bremen

**Die Senatorin für Soziales, Jugend, Integration und Sport fördert das  
Begegnungszentrum Grambke  
Vielen Dank!**

Foto: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)



*Aktive Menschen Bremen e.V.*

## Begegnungszentrum Grambke „Luise Morgenthal“



**März 2023**

## Gruppen und Kurse

### Montag

10.00 -11.00 Uhr

**Sitz-Gymnastik**

14.00 -19.00 Uhr

**Offener Treff /Spielenachmittag  
Schauen Sie vorbei**

### Dienstag

15.00 - 19.00 Uhr

**Musikunterricht Kinder/Erwachsene**

### Mittwoch

9.00 -10.00 Uhr

**Gymnastik in der „Kulle“ in Lesum**

10.00 -12.00 Uhr

**Aquarellmalerei**

15.00 - 18.00 Uhr

**Programntag  
Handy-und Computerhilfe für Senioren!  
Nur nach Anmeldung!**

19.00 -21.00 Uhr

**Malgruppe**

### Donnerstag

11.00 - 12.30 Uhr

**Brush up your english!**

17.00 - 19.00 Uhr

**Weser-Ukelisten**

### Freitag

10.00 -13.00 Uhr

**Frühstücksrunde türkischer Frauen  
Gäste willkommen**

15.15 - 18.00 Uhr

**Klavierunterricht Kinder/Erwachsene**

## Veranstaltungen im März

**Mittwoch 01.03.**

**Rund um das Thema Pflegeversicherung und häusliche Versorgung**

15.00 -18.00 Uhr

Individuell und praxisnah werden allgemeine Informationen, Unterstützungsmöglichkeiten und konkrete Tipps von Dipl. Gerontologe Jürgen Weemeemyer von Vacances aufgezeigt

15.00 - 18.00 Uhr

**Handy-und Computerhilfe für Senioren**  
Bitte melden Sie sich an!

**Mittwoch 08.03.**

**Klönsschnack**

15.00 - 18.00 Uhr

bei Kaffee, Tee und Kuchen

15.00 - 18.00 Uhr

**Handy-und Computerhilfe für Senioren**  
Bitte melden Sie sich an!

**Mittwoch 15.03.**

**Lesung mit Manfred Boermann**

15.00 -18.00 Uhr

Freuen Sie sich auf mitreißende und stille Texte von Ernst Wichert (1887 -1950) einer der meistgelesenen Schriftsteller der 30er und 40er Jahre

15.00 - 18.00 Uhr

**Handy-und Computerhilfe für Senioren**  
Bitte melden Sie sich an!

**Mittwoch 22.03.**

**SÄM -Straftaten zum Nachteil älterer Menschen**

15.00 -18.00 Uhr

Kontaktpolizist Andreas Dölvers klärt auf über Trickdiebstählen und Trickbetrügereien

15.00 - 18.00 Uhr

**Handy-und Computerhilfe für Senioren**  
Bitte melden Sie sich an!

**Mittwoch 29.03**

**Gesundheit im Alter**

15.00 -18.00 Uhr

Maren Voß vom Alwin-Lonke -Quartier stellt die gesundheitliche Versorgung im Ortsteil zur Diskussion

15.00 - 18.00 Uhr

**Handy-und Computerhilfe für Senioren**  
Bitte melden Sie sich an!