

## 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 Juni 2023

#### Dienstagsprogramm immer ab 15:00 Uhr

*06.06. Spielenachmittag*

*13.06. Bingo „Gewinne und Spiele“*

*20.06. Gedächtnistraining*

*27.06. „ Klönschnack“*

*Freitag 10.06.2023 Kleinkunstabend 19:30 Uhr*

*„Musik, Lesung, Comedy“ Eintritt frei*



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

#### Donnerstag

**Ü60 Frauen Gruppe mit Migrationshintergrund  
15:00 Uhr**

**01.06. Gesprächskreis „Kräutergarten“**

**08.06. Tanzen im sitzen**

**15.06. Gesprächskreis „ Ernten und Säen“**

**22.06. Von einander miteinander „Marmelade Kochstricks“**

**29.06. Gedächtnis stärken mit Fragen und Quizz**

# Gruppen und Kurse

## Montag

11:00 – 14:00 Uhr Frauengruppe Seniorinnen (ZIS)  
13:00 – 15:00 Uhr Malgruppe Seniorinnen (ZIS)  
15:00 – 18:00 Uhr Hausaufgabenhilfe (ZIS)  
17:30 – 19:00 Uhr **PC – Kurs Martinsclub**

## Dienstag

08:30 -13:00 Uhr Integrationskurs Paritätisches Bildungswerk  
15:00 – 17:00 Uhr Hausaufgabenhilfe (ZIS)

**15:00-17:00 Uhr**

**Dienstag Programmtag  
(siehe bitte Rückseite)**

17:30-20:00 Uhr 2. mal im Monat Lebenshilfe

Unser Räume sind Barriere frei

**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**  
15:00 – 18:00 Uhr Kreativkurs Mädchen/Jungen  
von 10 – 15 Jahre (ZIS)  
**AMeB Kreativ Gruppe Alt und Jung**  
18:00 – 20:00 Uhr  
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)**

## Freitag

2x im Monat 17.00-18.00Uhr  
8:30 -13:00 Uhr

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

14:00 - 17:00 Uhr

Frauengruppe (ZIS)  
Selbsthilfegruppe GGS  
„Gemeinsam gegen Sucht“  
Anmeldung Mittwoch und Donnerstag  
Herr Kinsky 015203460504

19:00 - 21:00 Uhr

**Sonntag** 10:00-14:00  
17:00 – 20:00

tamilischer Unterricht  
Frauenchor ZIS