

# 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

**Das Begegnungszentrum Grambke wird gefördert durch:**



Die Senatorin für Arbeit, Soziales,  
Jugend und Integration

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



*Aktive Menschen Bremen e.V.*

## Begegnungszentrum Grambke „Luise Morgenthal“



**September 2023**

## Gruppen und Kurse

### Montag

10.00 -11.00 Uhr

**Sitz-Gymnastik**

14.00 -19.00 Uhr

**Offener Treff /Spielnachmittag  
Schauen Sie vorbei**

### Dienstag

17.00 -18.00 Uhr

**am 12.09. und 19.09.  
Einführung ins Online-Banking**

### Mittwoch

09.00 -10.00 Uhr

**Gymnastik in der „Kulle“ in Lesum  
Aquarellmalerei**

10.00 -12.00 Uhr

15.00 - 18.00 Uhr

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

19.00 -21.00 Uhr

**Malgruppe**

### Donnerstag

10.00 - 11.30 Uhr

**Brush up your english!**

17.00 - 19.00 Uhr

**Weser-Ukelisten**

### Freitag

10.00 -13.00 Uhr

**Frühstücksrunde türkischer Frauen  
Gäste willkommen**

## Veranstaltungen im September

**Mittwoch 06.09.**

15.00 -18.00 Uhr

**Der Xanthippe – Effekt: Kann das weg -oder ist das unsere Kultur?**

Vortrag von Heide Marie Voigt

15.00 - 18.00 Uhr

**Handy-und Computerhilfe für Senioren**

Bitte melden Sie sich an!

**Dienstag 12.09.  
und 19.09.**

17.00 -18.00 Uhr

**Einführung ins Online - Banking!  
zweiteilige Veranstaltung!**

Teilnahme an beiden Terminen nur nach Anmeldung im BGZ

Tel: 0421 / 64 17 16 (AB)

Die VA ist kostenlos, Spenden willkommen

**Mittwoch 13.09.**

15.00 -18.00 Uhr

**Klönsschnack**

bei Kaffee, Tee und Kuchen

15.00 - 18.00 Uhr

**Handy-und Computerhilfe für Senioren**

Bitte melden Sie sich an!

**Mittwoch 20.09.**

15.00 -18.00 Uhr

**Bingo**

Mitmachen und gewinnen!

15.00 - 18.00 Uhr

**Handy-und Computerhilfe für Senioren**

Bitte melden Sie sich an!

**Mittwoch 27.09.**

15.00 -18.00 Uhr

**VA der Universität der 3. Generation:  
„nur nicht den Faden verlieren! "**

Tine Siebert lernt uns Fadenfiguren und mehr. Lassen Sie sich überraschen!

Ein Faden wird Ihnen zur Verfügung gestellt. Spaß ist garantiert!

15.00 - 18.00 Uhr

**Handy-und Computerhilfe für Senioren**

Bitte melden Sie sich an!

**Montag 25.09.**

19.00 Uhr

**78. Bürgerschnack**

für Burg, Grambke, das Werderland und umzu