

## 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

### Veranstaltungen im September 2023

#### Dienstagsprogramm immer ab 15:00 Uhr

05.09. „Schlagernachmittag“ mit Martin Eilers

12.09. Bingo „mitspielen und gewinnen“

#### Orientierungskurs „Was tun bei Pflegebedürftigkeit?“

19.09. 1. Teil – Pflegebedürftigkeit

26.06. 2. Teil - Leistungen der Pflegeversicherung

In diesem Kurs können Sie sich kostenlos über Pflegebedürftigkeit informieren.

- Welche Anlaufstellen gibt es?
  - Wie erfolgt die Feststellung einer Pflegebedürftigkeit?
  - Welche Unterstützungsmöglichkeiten können beansprucht werden?
- „Edera“ Pflegekurse mit Ayse özalp



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



Aktive Menschen Bremen e.V.

### Donnerstag

07.09 „Gesprächskreis“ Gartenlandschaft und Kultur

14.09. „Spielenachmittag“

21.09. Gesprächskreis „Was macht die Ernte?“

28.09. „Zauberwelt“ Veranstaltung mit Magic Susi

# 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)

## 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)  
**18:00 – 20:00 Uhr AMeB Kreativ Gruppe Alt und Jung**  
17:30 – 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

17.00-18.00Uhr 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)  
Selbsthilfegruppe GGS  
19:00 - 21:00 Uhr „Gemeinsam gegen Sucht“  
Anmeldung Mittwoch und Donnerstag  
Herr Kinsky 015203460504

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

tamilischer Unterricht  
Frauenchor ZIS