

## 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 Oktober 2023

**Dienstagsprogramm immer ab 15:00 Uhr**

**10.10. Spielenachmittag**

**17.10. Bingo „mitspielen und gewinnen“**

**24.10. Gedächtnistraining**

**Sonntag 01.10. Shantychor Mahndorf Seemannslieder**

**wie Bremer Jungs, Capitano, über alle sieben Meere,**

**La Paloma und viele mehr um 15:00 Uhr**

Soziale  
Stadt  
Bremen



**Die Senatorin für Arbeit, Soziales,  
Jugend und Integration**



Aktive Menschen Bremen e.V.

### Donnerstag

**05.10. Gesprächskreis**

**12.10. Spielenachmittag**

**19.10. Kulturveranstaltung „  
Folklore aus Kaukasus, Tscherkessen Tänze  
mit Ilayda und Elyesa**

**26.10. Gesprächskreis**

# 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

Unsere 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)  
**17:30 - 20:00 Uhr** AMeB „aus Alt wird Neu“  
19:00 - 21:00 Uhr Selbsthilfegruppe GGS  
„Gemeinsam gegen Sucht“  
Anmeldung Mittwoch und Donnerstag  
Herr Kinsky 015203460504

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

tamilischer Unterricht  
Frauenchor ZIS