

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 April 2024

Dienstagsprogramm immer ab 15:00 Uhr

02.04. Spielenachmittag

09.04. Bingo „mitspielen und gewinnen“

16.04. Vortrag über den Jakobsweg mit der
Universität 3. Generation

23.04. Gedächtnistraining

30.04. Gemeinsam Fischessen Brathering und Matjes

Bitte um Anmeldung Di, Do, ab 14:00 Uhr Tel 0421/420750



Die Senatorin für Arbeit, Soziales,
Jugend und Integration



April 2024



Aktive Menschen Bremen e.V.

Donnerstag ab 15:00 Uhr

04.04. Gesprächskreis
„Fastenzeit- Wie gehe Ich im Alter damit um“

11.04. Gesprächskreis „geseignetes Ramadan Fest“

18.04. Spielenachmittag

25.04. Gedächtnistraining

Sonntag den 14.4. „Ramadan Fest“ Ü60 Gruppe
dazu Musik und Tanzen mit, Musiker Süleyman Öztürkoglu

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)

17:30-20:00 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 Programtag (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**

14:30 – 18:30 Uhr

Kreativkurs Mädchen/Jungen
von 10 – 15 Jahre (ZIS)

18:30– 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
Programtag (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

15:00 - 18:00 Uhr

Frauengruppe (ZIS)
tamilischer Unterricht

Samstag 10:00 -14:00

Sonntag 15:30 -17:30

Kinder Chor ZIS

17:30 -20:00

Frauenchor ZIS