

# 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“



**Oktober 2024**

## Gruppen und Kurse

### Montag

10.00 -11.00 Uhr **Seniorengymnastik - mach mit, bleib fit!**

14.00 -19.00 Uhr **Offener Treff /Spielenachmittag**  
**Schauen Sie vorbei**

### Dienstag

**Quartierssprechstunde für**  
**Anwohner\*innen nach Vereinbarung**  
**Handy - Nr: 0172 665 71 34**  
**e-mail: a.feldkamp@hwst.de**

### Mittwoch

9.00 -10.00 Uhr **Gymnastik in der „Kulle“ in Lesum**  
10.00 -12.00 Uhr **Aquarellmalerei**

15.00 - 18.00 Uhr **Programmtag**  
**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-Ukulisten**

### Freitag

10.00 -13.00 Uhr **Frühstücksrunde türkischer Frauen**  
**Gäste willkommen**

## Veranstaltungen im Oktober

**Mittwoch 02.10. Klönschnack**  
15.00 - 18.00 Uhr Es gibt Federweißer und Zwiebelkuchen! Wir genießen den Herbst-Klassiker!

15.00 - 18.00 Uhr **Handy-und Computerhilfe für Senioren**  
Bitte melden Sie sich an!

**Mittwoch 09.10. Interkulturelles Kochevent – polnische Gerichte**  
**14.30 – 18.00 Uhr** Dieses Mal werden wir Gerichte aus Polen zubereiten und verkosten  
**Anmeldung erforderlich bis zum 02.10.**  
**Kostenbeitrag 15 Euro**

15.00 - 18.00 Uhr **Handy-und Computerhilfe für Senioren**  
Bitte melden Sie sich an!

**Mittwoch 16.10. Eviva Espania!**  
15.00 - 18.00 Uhr Lesung mit Manfred Boermann über dieses beliebte Urlaubsland.  
Vom Stierkampf über den Jacobsweg bis zur Alhambra

15.00 - 18.00 Uhr **Handy-und Computerhilfe für Senioren**  
Bitte melden Sie sich an!

**Mittwoch 23.10. Was tun, wenn Menschen Hilfe brauchen, aber nicht wollen?**  
15.00 -18.00 Uhr Wie kann ich Hilfebedarf ansprechen und Abwehrverhalten vermeiden?  
Dipl.Gerontologe Jürgen Weemeyer vom vacances Mobiler Sozial-und Pflegedienst klärt auf

15.00 - 18.00 Uhr **Handy-und Computerhilfe für Senioren**  
Bitte melden Sie sich an!

**Mittwoch 30.10. Bingo**  
15.00 -18.00 Uhr Das reine Glücksspiel, keine Taktik, keine Strategie.  
Mitspielen und gewinnen!

15.00 - 18.00 Uhr **Handy-und Computerhilfe für Senioren**  
Bitte melden Sie sich an!

**Montag 28.10. 85. Bürgerschnack**  
19.00 Uhr für Burg, Grambke, das Werderland und umzu