

Aktive Menschen Bremen e.V.  
Begegnungszentrum plus  
Woltmershausen  
Woltmershauser Str. 310  
28197 Bremen

Tel. (0421) - 54 62 70 (AB)

Email: bgst-woltmershausen@web.de

Leitung:  
Nina Köster

**Öffnungszeiten:**

Montag bis Freitag  
Mo.Di.Mi.Fr. Büro ab 13:00Uhr besetzt  
Do. ab 12.00Uhr

**Sprechzeiten:**

Mittwoch : 13.30-15.30 Uhr  
Freitag : 15.00-16.00 Uhr

**Gefördert durch:**

Die Senatorin für Arbeit, Soziales,  
Jugend und Integration



Korporatives Mitglied der AWO



Aktive Menschen Bremen e.V.  
Begegnungszentrum *plus*  
Woltmershausen

<https://pixabay.com/de/photos/lebensmittel>



Juli 2024

## Gruppen und Kurse

### Montag

14:30 – 15:15 Uhr      Sitzgymnastik Ltg. Petra Kulpa

### Dienstag

18:00 – 19:00 Uhr      **Mach mit bleib fit:** Ltg. Claudia Steiner  
14:30 – 16:00 Uhr      **Computerkurs** Ltg. Herr Kooke (bei Bedarf)  
16:30 – 18:00 Uhr      **Computerkurs** Ltg. Herr Kooke (bei Bedarf)

### Mittwoch

09:15 – 10:45 Uhr      **Frauengymnastik 70plus** Ltg. Tatjana Ristau  
14:15 – 17:45 Uhr      **Musikunterricht**  
14:30 – 16:00 Uhr      **Computerkurs** Ltg. Herr Kooke (bei Bedarf)  
16:30 – 18:00 Uhr      **Computerkurs** Ltg. Herr Kooke (bei Bedarf)

### Donnerstag

10:00 – 12:00 Uhr      **Sprachcafe „Pusdorf schnackt“**  
Edith Wangenheim/Seham Alasaad  
15:00 – 17:00 Uhr      **Musikunterricht**  
16:00 – 18:00 Uhr      **Sozialer Arbeitskreis Ältere Menschen** (Jeden  
1sten Donnerstag im Monat)

### Freitag

**Rund um den Rücken pausiert**  
**Termine noch unbekannt**

## Veranstaltungen

Di.02.07.2024

15:00 Uhr

**Magret Rink erzählt humorvolle bremische**

Geschichten und Döntjes  
Bei Kaffee/ Tee und Gebäck

Di.09.07.2024

15:00 Uhr

**Bingo das Spiel**

Vorher gemütlich bei Kaffee und Keksen  
plaudern  
(i.d.R. Jeden 2 Di. im Monat)

Fr. 12.07.2024

10:00 Uhr

**Frühstückstreff**

vielfältiges Angebot, Kaffee/Tee satt, **8,00€**  
(i.d.R. jeden 2ten Fr. im Monat)  
-mit Anmeldung-

Di. 16.07.2024

15.00 Uhr

**Classic Café**

Filmklassiker und Klönschnack bei Kaffee und  
Kuchen **4,00€** - Film bitte erfragen  
-mit Anmeldung-

Di. 23.07.2024

15:00 Uhr

**Spielenachmittag**

Eselspiel bis Mensch ärgere dich nicht,  
Kartenspielen, je nach Wunsch, gemütlich bei  
Kaffee/Tee

Di.30.07.2024

**Smarthphoneschulung**

14:00-15:30 Uhr      **Anfänger** anschließend  
15:45-17:15 Uhr      **Fortgeschrittene**  
Basiswissen, Fortführung mit Kurt Eblinger  
Bringen Sie bitte Ihr eigenes Gerät mit. **4,00€**  
-mit Anmeldung-