

## 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 November 2024

#### Donnerstag ab 15:00 Uhr

07.11. Gesprächskreis „Wie ist mein Herbstoutfit 2024“

14.11. Herbstsaison Modemobile mit Christina Lomberg

21.11. Gesprächskreis „Herbstgetränke Fit und Gesund“

28.11. Gedächtnistraining

*gefördert durch*



Die Senatorin für Arbeit, Soziales,  
Jugend und Integration

**wjn** Wohnen in  
Nachbarschaften



### November 2024



Aktive Menschen Bremen e.V.

#### Dienstag ab 15:00 Uhr

05.11. Spielenachmittag

12.11. „Bingo“ mitspielen und gewinnen

19.11. Schlagernachmittag mit Michael Stumper

26.11. Gedächtnistraining

**Samstag;**

**09.11. 24 um 19:30 Uhr**

**Kleinkunstabend mit Martin Eilers**

**Musik. Lesung und Comedy „Eintritt frei“**

# Gruppen und Kurse

## Montag

11:00 – 14:00 Uhr Frauengruppe Seniorinnen (ZIS)  
14:30 – 16:30 Uhr Malgruppe Seniorinnen (ZIS)  
15:00 – 17:00 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** **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**

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  
Programmtag (siehe Rückseite)**

## Freitag

17:00- 18.00Uhr

8:30 - 13:00 Uhr

Jeden 2. Und 4. Freitag im Monat Tanzen  
(ASB), nur mit Anmeldung  
Integrationskurs Paritätisches  
Bildungswerk

15:00-18:00 Uhr

Frauengruppe (ZIS)

**Samstag 10:00 -14:00**

tamilischer Unterricht

**Sonntag 15:00-18:00 Uhr**

Kinderchor ZiS

**18:00-21:00 Uhr**

Frauenchor ZiS