

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 März 2025

Dienstagsprogramm immer ab 15:00 Uhr

04.03. Spielenachmittag

11.03. Bingo „mitspielen und gewinnen“

18.03. „Frühlingsschlagernachmittag im März“
mit Martin Eilers ab 15:00 Uhr

25.03. Gedächtnistraining



Die Senatorin für Arbeit, Soziales,
Jugend und Integration



Aktive Menschen Bremen e.V.

Donnerstag ab 15:00 Uhr

06.03. Spielnachmittag

13.03. Gesprächskreis

20.03. Gedächtnistraining

27.03. Spielnachmittag

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

16:00-18:00 Uhr Schach für Jung und alt

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

15:00 - 18:00 Uhr

Frauengruppe (ZIS)

Samstag 10:00-14:00 Uhr

tamilischer Unterricht

Sonntag 15:00-18:00 Uhr
18:00 – 21:00 Uhr

Kinderchor ZIS
Frauenchor ZIS