

## 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 2025

#### Dienstagsprogramm immer ab 15:00 Uhr

01.04. „Spielenachmittag“

08.04. „Bingo, mitspielen und gewinnen“

15.04. „Gedächtnistraining“

22.04. zusammen Essen „Kartoffelsalat mit Würstchen“  
um 13:00 Uhr

29.04. Klönschnack



Die Senatorin für Arbeit, Soziales,  
Jugend und Integration



Aktive Menschen Bremen e.V.

#### Donnerstag ab 15:00 Uhr

03.04. gemeinsam „Ramadan“ Fest

10.04. Gesprächskreis

17.04. Spielenachmittag

24.04. Gesprächskreis

# Gruppen und Kurse

## Montag

11:00 – 14:00 Uhr Frauengruppe Seniorinnen (ZIS)  
13:00 – 15:00 Uhr Malgruppe Seniorinnen (ZIS)

## Dienstag

08:30 -13:00 Uhr Integrationskurs Paritätisches  
Bildungswerk

16:00-18:00 Uhr AMeB 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