

# 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“



**MÄRZ 2025**

## Gruppen und Kurse

### Montag

10.00 -11.00 Uhr **Senioren-gymnastik - mach mit, bleib fit!**

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

### Dienstag

10.00 - 11.30 Uhr **„Digital im Alter“ bietet kostenfreie**  
**Tablet-Schulung an**  
**ab 4. März (8 Termine)**  
Die Tablets werden kostenfrei zur Verfügung gestellt  
**Teilnahme nur nach Anmeldung!**

### 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 März

**Mittwoch 05.03 Klönschnack**  
15.00 - 18.00 Uhr bei Kaffee, Tee und Kuchen

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

**Mittwoch 12.03 Bingo**  
15.00 - 18.00 Uhr mitmachen und gewinnen!

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

**Mittwoch 19.03 Frühlingsfest mit Antje und Gerd**  
15.00 - 18.00 Uhr Wir begrüßen mit musikalischen Begleitung von Antje und Gerd  
das Frühjahr! Da kommt bestimmt Stimmung auf!

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

**Mittwoch 26.03. Straftaten zum Nachteil älteren Menschen**  
15.00 – 18.00 Uhr Unser Kontaktpolizist Maurice Myschker wird informieren und aufklären

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

**Montag 31.03. 87. Bürgerschnack**  
19.00 Uhr für Burg, Grambke, das Werderland und umzu