

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 2024

Dienstagsprogramm immer ab 15:00 Uhr

05.03. Spielenachmittag

12.03. Bingo „mitspielen und gewinnen“

19.03. Fragesprechstunde Polizei Bremen
„Wie schütze Ich Mich vor Trickbetrü gern“

26.03. Schlagernachmittag mit Martin Eilers



Die Senatorin für Arbeit, Soziales,
Jugend und Integration



März 2024



Aktive Menschen Bremen e.V.

Donnerstag ab 15:00 Uhr

07.03. Gesprächskreis
„Wertschätzung der Frauen zum Weltfrauentag“

14.03. Gesprächskreis „starke Frauen im Alter“

21.03. Spielenachmittag

28.03. Gedächtnistraining

Sonntag 10.03. Programmtag, Weltfrauentag zum 8. März
von 15:00-19:00 Uhr
singen und tanzen mit Süleyman Öztürk

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)

17:30-20:00 Uhr **PC-Kurs Martinsclub**

Dienstag

08:30 -13:00 Uhr Integrationskurs Paritätisches Bildungswerk

15:00 – 17:00 Uhr Hausaufgabenhilfe (ZIS)

15:00-17:00 Uhr **Dienstag Programtag**
(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
Programtag (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)

Sonntag

10:00 -14:00

tamilischer Unterricht

17:00 -20:00

Frauenchor ZIS