

## 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 Mai 2024**



**Mai 2024**



Aktive Menschen Bremen e.V.

### Donnerstag ab 15:00 Uhr

- 03.05. Gesprächskreis „Gartenarbeit besser bewältigen“
- 10.05. Spielenachmittag
- 17.05. Gesprächskreis „Wann ist die beste Pflanzzeit“
- 24.05. Gedächtnistraining
- 31.05. Gesprächskreis „Gartenausrüstung im Alter“

## **Dienstagsprogramm immer ab 15:00 Uhr**

**07.05. Spielenachmittag**

**14.05. Bingo „mitspielen und gewinnen“**

**21.05. Gedächtnistraining**

**28.05. Wunschprogramm**

**Samstag 25.05.**

**Kleinkunst Abende mit Musik, Comedy und Lesung**

**Bitte um Anmeldung bei Frau de Silva 0174/9103472**



**Die Senatorin für Arbeit, Soziales,  
Jugend und Integration**

# 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 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

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)  
tamilischer Unterricht

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

**Sonntag** 15:30 -17:30

Kinder Chor ZIS

17:30 -20:00

Frauenchor ZIS