

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)

Samstag 10:00 -14:00

tamilischer Unterricht

Sonntag 15:30 -17:30

Kinder Chor ZIS

17:30 -20:00

Frauenchor ZIS