

Aktive Menschen Bremen e.V.
Begegnungszentrum plus
Woltmershausen
Woltmershauser Str. 310
28197 Bremen

Tel. (0421) - 54 62 70 (AB)

Email: bgst-woltmershausen@web.de

Leitung:
Nina Köster

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag

Sprechzeiten:

Mittwoch : 13.30-15.30 Uhr

Freitag : 15.00-16.00 Uhr

Gefördert durch die Senatorin für Soziales,
Jugend, Integration und Sport,

Korporatives Mitglied der 

Es gilt die 3G-Regel



Aktive Menschen Bremen e.V.
Begegnungszentrum *plus*
Woltmershausen

Bild: <https://pixabay.com/>



Januar 2023

Gruppen und Kurse



Montag

14:30 – 15:15 Uhr **Sitzgymnastik** Ltg. Petra Kulpa

Dienstag

14:30 – 16:00 Uhr **Computerkurs** Ltg. Herr Kooke
16:30 – 18:00 Uhr **Computerkurs** Ltg. Herr Kooke
18.00 – 19.30 Uhr **Mach mit bleib fit:** Ltg. Claudia Steiner

Mittwoch

09:15 – 10:45 Uhr **Frauengymnastik 70plus** Ltg. Tatjana Ristau
14.15 – 16:45 Uhr **Musikunterricht**
14:30 – 16:00 Uhr **Computerkurs** Ltg. Herr Kooke (bei Bedarf)
16:30 – 18:00 Uhr **Computerkurs** Ltg. Herr Kooke (bei Bedarf)

Donnerstag

10.00 – 12.00 Uhr **Sprachcafe „Pusdorf schnackt“** Edith
Wangenheim/Seham Alasaad
15.00 - 17.00 Uhr **Musikunterricht**
16.00 - 18.00 Uhr **Sozialer Arbeitskreis Ältere Menschen** (Jeden

Freitag

09.15 – 10.00 Uhr **Rund um den Rücken** Ltg.:Frau Ammon

Veranstaltungen



Di.03.01.2023

Kontaktpolizisten Frau Schrader informiert
In Sachen Betrugsfällen, allgemeine Fragen
bezüglich des Alltags werden beantwortet,
Registrierung Ihres Rollators bei Bedarf vor Ort.

Di.10.01.2023

15.00 Uhr
Bingo, spielen und gewinnen
Vorher gemütlich bei Kaffee und Keksen plaudert
(i.d.R. Jeden 2 Di. im Monat)

Fr.13.01.2023

10:00 Uhr
Frühstückstreff
vielfältiges Angebot, Kaffee/Tee satt, 7,00€
-mit Anmeldung- (jeden 2ten Fr. im Monat)

Di.17.01.2023

15:00 Uhr
Spielenachmittag
Eselspiel bis Mensch ärgere dich nicht,
Kartenspielen, je nach Wunsch

Di. 24.01.2023

15:00 Uhr
Smartphoneschulung (Android)
Basiswissen, Fortführung mit Kurt Eblinger
Bringen Sie bitte Ihr eigenes Gerät mit.

Di. 31.01.2023

15:00 Uhr
Vortrag über Energieeinsparung im Haushalt
Es werden die Versorgungs- und Kostenstruktur
Deutschlands erklärt und aufgezeigt, wo die
größten Einsparmöglichkeiten bei Strom, Wärme
und Wasser im Haushalt liegen. BEKS Energie-
Effizienz