

## Sport, Bewegung und Entspannung für alleinerziehende Frauen!

Wie können alleinerziehende Frauen etwas Gutes für Ihre **Gesundheit und ihr Wohlbefinden** tun?

Was genau brauchen Sie?

Wo und unter welchen Bedingungen sollen Angebote stattfinden?

### Das möchten wir herausfinden!

**Alleinerziehende Frauen**, die Ihre Bedürfnisse und Bedarfe, Ideen und Anregungen in das Projekt einbringen möchten oder Interesse an Sport und Bewegungsangeboten haben, sind herzlich eingeladen sich am Projekt zu beteiligen!

**Wir suchen außerdem Anbieter\*innen von Bewegungs- und Entspannungsangeboten in Tenever**, mit denen wir gemeinsam überlegen wollen, wie es gelingen kann, passende Angebote für alleinerziehende Frauen zu schaffen.



## Neugierig geworden?

### Dann wenden Sie sich bitte an:

Frauengesundheit in Tenever  
**Mareike Sander-Drews**  
Projektkoordinatorin

Koblenzer Straße 3A  
28325 Bremen

☎ 0421-401728 (Mo-Do, 9-14 Uhr)

✉ FGT@gmx.net

🌐 [www.frauengesundheitintenever.de](http://www.frauengesundheitintenever.de)

### Anfahrt

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:  
Mit der **Straßenbahnlinie 1** in Richtung Bf Mahndorf (oder Richtung Huchting) bis Haltestelle Tenever-Zentrum fahren, die Otto-Brenner-Allee an der Ampel überqueren und geradeaus in die Koblenzer Straße gehen, dort finden Sie / findet Ihr **Frauengesundheit in Tenever** unter dem OTe Bad.

Unsere Einrichtung ist barrierefrei.



## „Neue Wege in der Gesundheitsförderung für alleinerziehende Frauen“

Gefördert von den gesetzlichen Krankenkassen des Landes Bremen nach § 20a SGB V im Rahmen ihrer Aufgaben zur Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten

## Hintergrund

Seit 1989 praktiziert unsere Einrichtung **Frauengesundheit in Tenever (FGT)** Gesundheitsförderung speziell für Frauen im Quartier. Frauen können sich zu Gesundheitsthemen informieren und austauschen, Neues ausprobieren und Entlastung im Alltag erfahren. Unser Angebot bringt Frauen unterschiedlichen Alters und Herkunft zusammen.

**In Bremen Tenever** leben viele alleinerziehende Frauen, etliche davon mit drei und mehr Kindern. Zwei Drittel der ~ 10.500 Bewohner\*innen haben eine Zuwanderungsgeschichte. Von 1.250 Familien mit Kindern, sind 350 Alleinerziehend, überwiegend (332) Frauen.

Besonders Frauen **in schwierigen Lebenssituationen** werden, trotz hoher Gesundheitsrisiken, durch bestehende Angebote zur Gesundheitsförderung bislang kaum erreicht. Gründe dafür können sein: Zeitmangel, fehlende soziale Unterstützung, fehlendes Geld und andere.

Das Projekt wird als eines von drei **Leuchtturmprojekten** im Rahmen des Präventionsgesetzes von den gesetzlichen Krankenkassen im Land Bremen gefördert.

## Ziel

**Ziel des Projektes ist es, den Zugang zu und die Beteiligung an, insbesondere bewegungs- und entspannungsbezogenen, Gesundheitsförderungsangeboten für alleinerziehende Frauen zu verbessern.**

- Es sollen die konkreten Bedürfnisse und Bedarfe von alleinerziehenden Frauen in ihrer Vielfalt herausgefunden und der Zugang zu passenden Gesundheitsförderungsangeboten gestärkt werden.
- Am Ende des Projektes sollen in Tenever ausreichend maßgeschneiderte Bewegungs- und Entspannungsangebote für alleinerziehende Frauen zur Verfügung stehen.
- Die Erfahrungen und Ergebnisse des Projektes sollen anderen interessierten Stadtteilen weitergegeben werden.

Das Projekt wird durch eine Steuerungsgruppe begleitet. Beteiligt sind Vertreter\*innen verschiedener Gruppen im Quartier (FGT, Quartiersmanagement, Anbieter, Alleinerziehende Frauen, gesetzliche Krankenkassen und Dr. Ingeborg Jahn als wissenschaftliche Beraterin.)

## Partizipation und Empowerment

- Wir ermutigen alleinerziehende Frauen ihre **Bedürfnisse und Wünsche** zum Thema Bewegung und Entspannung in das Projekt einzubringen.
- **Hürden**, die eine Teilnahme an gesundheitsfördernden Angeboten verhindern, werden benannt und ernstgenommen.
- **Schnupperangebote** ermöglichen neue Erfahrungen und geben Impulse.
- **Mitgestaltungsworkshops** im Stadtteil **bieten Anbieter\*innen** von Gesundheitsförderung, weiteren Einrichtungen im Quartier und alleinerziehenden Frauen die Möglichkeit, ihre Ideen und Vorstellungen auszutauschen und gemeinsam maßgeschneiderte Angebote zu entwickeln.
- **Anbieter\*innen** von Gesundheitsförderung werden für die Bedarfe und Bedürfnisse alleinerziehender Frauen sensibilisiert und bei der Umsetzung passender Angebote unterstützt.
- **Dauerhafte kostengünstige Bewegungs- und Entspannungsangebote**, passend zu den Bedürfnissen und Bedarfen von alleinerziehenden Frauen, werden entwickelt.