



# Frauen gesundheit in Tenever



2020/2021

Frauengesundheit in Tenever FGT



*Liebe Frauen, liebe Freund\*innen  
und Unterstützer\*innen,*

die Corona-Pandemie trifft uns alle, mehr oder minder stark. Viele Programme und Veranstaltungen können nicht wie geplant durchgeführt werden.

Alle müssen sich wegen Corona einschränken und viele vermissen den Alltag, wie wir ihn kannten, mit Umarmungen zur Begrüßung, mit körperlicher Nähe, auch mit vielen Menschen gemeinsam zu feiern, zu tanzen, sich zu treffen und vieles mehr.

Doch was für eine Solidarität erleben wir gerade, das ist wunderbar!

Die meisten Menschen halten sich an die Empfehlungen, die die Expert\*innen und Politiker\*innen vorgeben, damit wir besonders diejenigen schützen, für die der neue Virus sehr gefährlich werden kann.

Wir alle haben viel gelernt in den vergangenen Monaten, zum Beispiel:

- Wir haben die Weltgesundheitsorganisation WHO (World Health Organisation) sowie das Robert Koch Institut (RKI) und ziemlich viele Virologen (und einige Virologinnen) über das Fernsehen, aus den Printmedien oder dem Internet kennen gelernt. Sie sind die Fachleute für so eine Epidemie und weil der Virus sich weltweit verbreitet hat, wird von einer Pandemie gesprochen.
- Eine aktuelle Studie der Universität von Kalifornien hat nachgewiesen, dass Umweltzerstörung und Artensterben Ursache für neuartige Viruserkrankungen bilden und diese befördern. Gerade vom Aussterben bedrohte Tiere können Virusüberträger sein.
- Das Virus ist neu und unbekannt, sodass auch Expert\*innen nicht alles wissen können und es durch ihre Untersuchungen immer wieder neue Erkenntnisse gibt. Dann müssen die Schutzmaßnahmen angepasst werden.
- Wir haben gelernt, was Aerosole sind, nämlich kleine Mini-Tröpfchen, die wir beim Sprechen und Ausatmen in die Luft



abgeben und diese können Krankheitskeime wie den Coronavirus oder andere Grippeviren verbreiten, indem Menschen, die nah stehen, die Mini-Tröpfchen einatmen und sich anstecken können. Jetzt kommt es auf die Abwehrkräfte der Person an und darauf wie viele Viren sie einatmet, ob sie krank wird oder nicht. Die Schwere des Krankheitsverlaufs hängt auch von verschiedenen Faktoren ab.

- Mittlerweile sind nicht nur Forschungslabore mit der fleißigen Suche nach einem Impfstoff beschäftigt, auch andere Forscher\*innen bringen ihr Wissen ein, z.B. Mathematiker\*innen und Informatiker\*innen, die sich mit Berechnungen für Wahrscheinlichkeiten und Risiken bezüglich der Verbreitung auskennen, Psycholog\*innen und Sozialwissenschaftler\*innen, die auf die psychischen Auswirkungen von Corona und den damit verbundenen Einschränkungen aufmerksam machen, uvm.

Es ist alles anders als zuvor und wir werden weiterhin vorsichtig sein müssen. Die Schutzmaßnahmen wie Mund-Nasen-Bedeckung, Abstand halten und Händehygiene wirken und das ist gut! Wir können etwas beitragen und das lässt uns nicht so ohnmächtig fühlen. Wir hoffen alle, dass wir gut und heil durch den Herbst und Winter kommen. Da brauchen wir Kraft und Zuversicht, damit die Verunsicherung und Sorge nicht die Oberhand gewinnen. Das schaffen wir gemeinsam, indem wir uns immer wieder ermutigen und unterstützen. Deswegen freuen wir uns, dass wir uns mit Abstand und Anstand wieder treffen und austauschen und gegenseitig stärken können.

Das Gender \* Sternchen ist ein Mittel der sprachlichen Darstellung aller sozialen Geschlechter und Geschlechtsidentitäten. („Gender“ = Geschlecht als soziale Kategorie). Das Sternchen will einen Hinweis auf diejenigen Menschen geben, welche nicht in das Frau-Mann-Schema hineinpassen / wollen.

Neben Treffen in kleineren Gruppen finden auch Kurse wieder statt.

Auf unserer verschobenen Jahreshauptversammlung des Vereins „Frauen und Gesundheit e.V.“ haben wir **unsere Gründungs- und langjährige Vorstandsfrau Dr. Rosemarie Klesse verabschiedet, an dieser Stelle nochmals vielen herzlichen Dank für Deine wunderbare und stets wohlwollende ehrenamtliche Unterstützung** in dieser langen Zeit! Und ehrlich, ohne Dich wäre das Projekt nicht geboren und sicher nicht so erfolgreich geworden wie wir heute als Institution sind!!

Wir freuen uns sehr, dass Du am 14.12.2020 mit uns nochmal das Lichterfest feiern und für uns mit Deinem Leierkasten musizieren willst.

Leider können wir bestimmte Veranstaltungen nicht wie gewohnt durchführen, die „Frauen-Badezeiten“ im OTe Bad /Bremer Bäder sind zurzeit noch nicht möglich.

Das „Gastmahl bei Freundinnen – internationale Suppen“ werden wir nur in Kleingruppen entsprechend unserem Hygiene-Schutzkonzept durchführen können. Das gilt auch für andere Einzelveranstaltungen, die wir nur kurzfristig und entsprechend den aktuellen Verordnungen planen können. Bitte achtet auf aktuelle Ankündigungen auf Aushängen und Info-Flyern und unter [www.frauengesundheitintenever.de](http://www.frauengesundheitintenever.de)

Und selbstverständlich können Sie/ könnt Ihr uns von Montag bis Donnerstag von 9.00 bis 15.00 Uhr unter der Nummer 0421-401728 anrufen. Wir sind für Euch da und haben ein offenes Ohr!

*Wir freuen uns auf alle Frauen aus Tenever und umzu!  
Euer / Ihr FGT – Team*

*Semra Güler, Susanne Möser, Mareike Sander-Drews und  
Jutta Flerlage*

## Psychosoziale Beratung

*bei Bedarf in einfacher Sprache oder mit Übersetzung (türkisch, arabisch, farsi, u.a.) zu folgenden Themen:*

- Gesundheit und Krankheit
- aktuelle Lebens- und Alltagsprobleme
- Probleme in Beziehung, Familie und Nachbarschaft
- in Krisensituationen
- Verarbeitung von Gewalterfahrungen
- Einsamkeit
- Problemen mit Tabletten, Alkohol oder anderen Suchtmitteln
- Essstörungen

**BITTE TERMINABSPRACHE: FGT, TELEFON: 40 17 28**

**BEI BEDARF HOLEN WIR SPRACHMITTLERINNEN DAZU UND VERMITTELN AN ANDERE FACHEINRICHTUNGEN!**

## Offener Treff (jeden Montag)

Alle Frauen sind eingeladen sich mit anderen auszutauschen. Hier können Sie / kannst Du neue Frauen kennenlernen und über alles sprechen, was Ihnen / Dir wichtig ist. Wir sprechen über Gesundheitsfragen und aktuelle Themen, aber auch über Probleme, Sorgen und freudige Erlebnisse. Alle Frauen, ob jung oder alt, in Bremen oder anderswo geboren, Single oder in Familie lebend sind herzlich willkommen!

**JEDEN Mo. ► 14.30–17.30 UHR**

**INFOS: FGT, TELEFON 40 17 28**

**BITTE MELDEN SIE / MELDE DICH TELEFONISCH AN! WEGEN DER CORONA-PANDEMIE MÜSSEN WIR LEIDER DIE ANZAHL DER TEILNEHMERINNEN BEGRENZEN.**



### Mädchengruppe (jeden Freitag)

von 13 bis 18 Jahren

Die Mädchen aus türkischsprachigen Herkunftsfamilien treffen sich regelmäßig, um gemeinsam sportlich aktiv zu werden, sich bei Schulproblemen zu unterstützen, sich über die berufliche Zukunft auszutauschen und gemeinsam Aktivitäten und Ausflüge zu planen und umzusetzen. Bitte vorher anmelden.

*Gefördert durch die Senatorin für Soziales, Amt für soziale Dienste*

*Gruppenleiterin: Zehra Ari*

**JEDEN FR. ► 16.00–18.00/19.00 UHR**

**INFOS: FGT, TELEFON 40 17 28**

### Tamilische Frauengruppe (jeden Samstag)

Tamilische Frauen treffen sich, um sich auszutauschen und zu unterstützen, gemeinsam sportlich aktiv zu werden und Aktivitäten zu planen und umzusetzen. Bitte vorher anmelden.

*Förderung durch die Senatorin für Gesundheit, Selbsthilfemittel*

*Gruppenleiterin: Catherin Simion*

**JEDEN SA. ► 16.00–18.00/19.00 UHR**

**INFOS: FGT, TELEFON 40 17 28**

### Gruppe „multitasking women“ (jeden letzten Sonntag im Monat)

Junge Frauen aus türkischsprachigen Herkunftsfamilien treffen sich zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung. Neue Frauen sind herzlich willkommen. Bitte vorher anmelden.

*Förderung durch die Senatorin für Soziales, Referat Zuwanderungsangelegenheiten*

*Gruppenleiterin: Zehra Ari*

**JEDEN LETZTEN SO. ► 16.00–18.00/19.00 UHR**

**INFOS: FGT, TELEFON 40 17 28**

### Frauenfrühstück (am letzten Samstag im geraden Monat)

Alle Frauen aus Tenever und umzu sind herzlich eingeladen. Neue Begegnungen und Austausch mit Anderen sind wichtig für unser gesundheitliches Wohlbefinden. Es stärkt uns selbst und ein gutes nachbarschaftliches Zusammenleben. Zu einem vorher ausgewählten Gesprächsthema begeben wir uns „auf zu neuen Ufern“! Wir wollen Neues kennenlernen oder auch Altbewährtes erinnern.

Jede bringt bitte ihr eigenes Frühstück mit. Kaffee, Tee und Wasser wird ausgeschrieben.

*Gefördert durch WiN (Wohnen in Nachbarschaften)*

*Projektleitung: Marianne Miszewski und Hildegard Brandt*

**JEDEN LETZTEN SA. IM ZWEITEN MONAT ► 11.00–13.30 UHR**

**ACHTUNG! AUCH IM NOVEMBER 2020**



## Kurse

### Teilhabe und Gesundheit



#### Integrationskurs Alphabetisierung Modul 2

Zugewanderte Frauen ohne Vorkenntnisse können hier Deutsch lesen und schreiben lernen.

*In Kooperation mit der Bremer Volkshochschule/Regionalstelle Ost*

*(Telefon 361-3566)*

*Kursleiterin: Christa Anders*

**10.09.2020 – 19.11.2020, (25x, 100 STD.)**

**MO., MI., FR. ► 9.00–12.15 UHR**

**KOSTEN: 295 € (FÖRDERUNG ÜBER BAMF IST MÖGLICH)**



#### Integrationskurs Alphabetisierung Modul 3

**23.11.2020 – 08.02.2021, (25x, 100 STD.)**

#### Integrationskurs Alphabetisierung Modul 4

**10.02.2021 – 21.04.2021, (25x, 100 STD.)**





## Bewegungslust und Gesundheit



### Bewegung für Gelenke, Bauch und Rücken

Für alle Frauen, die in Bewegung kommen und ihre Bauch- und Rückenmuskulatur kräftigen wollen. Die vielfältigen Übungen helfen die Körpermitte und Gelenke zu stärken und die Haltung zu verbessern.

*In Kooperation mit der Bremer Volkshochschule/Regionalstelle Ost  
(Telefon 361-3566)*

*Kursleiterin: Christa Anders*

**17.09. – 03.12.2020 (10 TERMINE)**

**Do. ▶ 14.00–15.30 UHR**

**KOSTEN: 50 € (34 € ERMÄSSIGT)**



**BITTE VORHER ANMELDEN!**

**BEWEGUNG FÜR GELENKE, BAUCH UND RÜCKEN**

**14.01. – 18.03.2021 (10 TERMINE)**

## Bewegungslust und Gesundheit



### Präventionskurs: Rückenfit – Bewegung für ältere Frauen

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen werden sie sich über rückengerechte Bewegungsabläufe bewusst. Die Körperwahrnehmung wird geschult. Sanfte Entspannungstechniken und Atemübungen sorgen für mehr Balance und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der Alltag rückenfreundlich gestaltet werden

kann. (Der Kursbeitrag kann zu 80 % von den Krankenkassen erstattet werden.) *In Kooperation mit der Bremer Volkshochschule/Regionalstelle Ost (Telefon 361-3566)*

*Kursleiterin: N.N.*

**14.01. – 18.03.2021 (10 TERMINE)**

**Do. ▶ 9.00–10.30 UHR**

**KOSTEN: 67 € (45 € ERMÄSSIGT)**

**BITTE VORHER ANMELDEN!**



## Bewegungslust und Gesundheit



### Fortsetzung der Schwimmkurse – für Frauen aus Tenever

Für Frauen aus den Kursen, die wegen der Corona-Pandemie abgebrochen wurden. Frauen aus allen Kulturen haben hier die Möglichkeit, Schwimmen zu lernen. Der Kurs wird von einer erfahrenen Schwimmlehrerin in einem geschützten Rahmen im OTe-Bad durchgeführt.

*Gefördert durch WiN (Wohnen in Nachbarschaften) und Landessportbund Bremen (LSB Bremen)*

**Achtung anderer Termin!**

**16.09. – 14.10.2020 (5 TERMINE)**

**Mi. ▶ 13.30–14.00 UHR**



## Bewegungslust und Gesundheit



### Schwimmkurs für Anfängerinnen – für Frauen aus Tenever

Frauen, die keine Angst im Wasser haben, können hier das Schwimmen lernen. Auch Frauen, die bereits Schwimmen in den Grundzügen gelernt haben, können hier im Tiefwasser ihr Schwimmen üben und Sicherheit bekommen. Der Kurs wird von einer erfahrenen Schwimmlehrerin im OTe-Bad durchgeführt. Aufgrund der Corona Beschränkungen und der hohen Nachfrage des Schwimmbads können wir keinen Raum nur für Frauen anbieten.

*Gefördert durch das Programm „Integration durch Sport“ des Landessportbunds Bremen (LSB Bremen)*

**23.09. – 09.12.2020**

**Mi. ▶ 10.30–11.00 UHR**

**KOSTEN: 40 € (25 € ERMÄSSIGT)**



Termine für Schwimmkurse in 2021 sind zurzeit nicht planbar und werden kurzfristig bekannt gegeben. Das gleiche gilt für die Kurse Wassergymnastik.

## Kreativ sein und Gesundheit



### Kreatives Zeichnen

In diesem Kurs sind Frauen eingeladen kreativ zu werden. Entdecken Sie mit viel Spaß die Künstlerin in sich! Sie können verschiedene Zeichenmaterialien wie Graphit, Kohle, Blei-, Bunt-, Wachs- und Kreidestifte ausprobieren und einfache Techniken des Zeichnens kennen lernen. Im Mittelpunkt des Kurses stehen Neugierde und Gestaltungsfreude im Umgang mit Formen und Farben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Materialien werden gestellt. Tragen Sie bitte geeignete Kleidung.

*In Kooperation mit der Bremer Volkshochschule/Regionalstelle Ost  
(Telefon 361-3566)*

*Kursleiterin: Inge Koepsell*

**AB 12.09.2020 (6 TERMINE, 14TÄGIG)**

**SA. ► 15.00–17.15 UHR**

**KOSTEN: 36 € (24 € ERMÄSSIGT) PLUS MATERIALKOSTEN 8 €**

**BITTE VORHER ANMELDEN!**



## Sinnesfreuden und Gesundheit



### Gastmahl bei Freundinnen aus aller Welt – internationale Suppen

Prof. Dr. Annelie Keil lädt Sie/Euch zu einer Suppe, Nachspeise und zum Gespräch ein. Viele Nutzerinnen (und das FGT-Team auch) vermissen den Austausch und die leckeren Suppen! Jetzt wollen wir uns wiedersehen und miteinander ins Gespräch kommen. Aufgrund der Corona-Pandemie können wir uns nur in kleinen Gruppen treffen und austauschen. Bitte tragt einen Mund-Nasen-Schutz bis zu Eurem Sitzplatz und haltet den Abstand zu anderen Frauen ein.

### Achtung veränderte Zeiten!

**ANMELDUNG ERFORDERLICH: TEL. 0421 40 17 28**

**Di. 27.10.2020**

**► 11.00 – 12.30 UHR ERSTE GRUPPE**

**► 13.00 – 14.30 UHR ZWEITE GRUPPE**

**Di. 24.11.2020**

**► 11.00 – 12.30 UHR ERSTE GRUPPE**

**► 13.00 – 14.30 UHR ZWEITE GRUPPE**

## Bewegungslust und Gesundheit



### Frauenbadezeit

Leider ist die Frauenbadezeit bis auf weiteres ausgesetzt. Bitte achten Sie auf aktuelle Aushänge oder informieren Sie sich über unsere website [www.frauengesundheitintenever.de](http://www.frauengesundheitintenever.de)

## Sinnesfreuden und Gesundheit



### Lichterfest zum Jahresausklang

Freut Euch auf ein geselliges Beisammensein mit Kaffee, Tee und kleinen süßen wie herzhaften Leckereien. Rosemarie Klesse wird für uns auf dem Leierkasten Musik spielen.

**WEGEN DER CORONA-PANDEMIE IST EINE ANMELDUNG ERFORDERLICH, DIE TEILNEHMERINNEENZAHLE IST BESCHRÄNKT.**

**BITTE TRAGT EINEN MUND-NASEN-SCHUTZ BIS ZU EUREM SITZPLATZ UND HALTET DEN ABSTAND ZU ANDEREN FRAUEN EIN.**

**Mo. 14.12.2020 ► 15.00 – 17.00 UHR IM OTE SAAL**

**Weitere Einzelveranstaltungen, Erkundungen und Gesprächsrunden werden kurzfristig bekannt gegeben.**

**Bitte schaut auf Aushänge und unsere website:  
[www.frauengesundheitintenever.de](http://www.frauengesundheitintenever.de)**

# Machen Sie mit und unterstützen Sie uns! Werden Sie Mitfrau!

Mit Ihrem Beitrag

- unterstützen Sie die Förderung von Frauengesundheit
- helfen Sie mit, kostengünstige Veranstaltungen anzubieten
- ermöglichen Sie Frauen mit sehr geringem Einkommen, unsere Aktivitäten zu nutzen
- kann FGT kostenlose Beratungen für Frauen anbieten
- helfen Sie die Existenz von FGT zu sichern

Bankverbindung:

Frauen und Gesundheit e.V.

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN:

DE45 2512 0510 0008 4557 00

BIC: BFSW DE 33HAN



Koblenzer Straße 3A

28325 Bremen

Tel. 0421 – 40 17 28

Fax 0421 – 40 944 34

Büro-Öffnungszeiten:

Mo. – Do. 9.00 – 16.00 Uhr

Termine nach Vereinbarung  
(auch zu anderen Zeiten)

Tel. 0421 – 40 17 28

FGT@gmx.net

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

Bei Bedarf organisieren wir eine kostenlose Kinderbetreuung!  
Unsere Räume sind geeignet für Rollstuhlfahrerinnen!

