



Frauen gesundheit in Tenever



2022/2023

Frauengesundheit in Tenever FGT



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

der Sommer hat uns mit viel Leichtigkeit und wärmenden Sonnenstunden verwöhnt und dieses wohlige Gefühl wollen wir mitnehmen, um gut durch den Winter zu kommen. Wir haben ein buntes und vielfältiges Herbst- und Winterprogramm auf die Beine gestellt und freuen uns, Euch dieses auf den folgenden Seiten vorzustellen. Auch in der kälteren Jahreszeit wollen wir wieder wertvolle Zeit miteinander verbringen, auch wenn die Pandemie uns noch etwas beschäftigen wird.

Marianne Miszewski hat im Sommer diesen Jahres ihre langjährige, ehrenamtliche Tätigkeit als Gruppenleiterin beim **Frauenfrühstück** beendet. Wir bedanken uns ganz herzlich bei Marianne für ihre wertvolle und großartige Arbeit für Frauengesundheit in Tenever. Das Frauenfrühstück wird nun alle zwei Monate stattfinden.

Herzlich laden wir Frauen in Tenever ein, im November, Februar und März an unserem **Gastmahl bei Freundinnen- internationale Suppen** teilzunehmen. Wir freuen uns sehr, dass Initiatorin und Sponsorin Prof. Dr. Annelie Keil zu jeder Veranstaltung wieder einen spannenden Impulsvortrag halten wird.

Die beliebten **Frauenbadezeiten** werden ab September wieder **zweimal monatlich** im OTe Bad stattfinden können. So können Frauen ab 16 Jahren jeden zweiten Samstag und Frauen mit Kindern jeden letzten Samstag im Monat gemeinsam eine schöne Badezeit verbringen.

Die Nachfrage nach **Schwimmkursen für Anfängerinnen** war in den letzten Monaten sehr hoch. Aus diesem Grund haben wir uns mit freundlicher Unterstützung des Landessportbundes Bremen und der Bremer Bäder, entschlossen, zwei weitere Kurse für Frauen anzubieten. Der Kurs für Anfängerinnen ist bereits Ende August gestartet. Der Fortgeschrittenenkurs wird nach den Herbstferien beginnen.

Bremen hat sich auf den Weg gemacht, um die am 01. Februar 2018 in Deutschland in Kraft getretene **Istanbul-Konvention** umzusetzen.

Neben zahlreichen Akteur*innen aus dem Land Bremen waren auch wir an der Erstellung des Landesaktionsplan im Rahmen einer Arbeitsgruppe aktiv beteiligt. Umfangreiche Ziele und Maßnahmen wurden entwickelt, um Gewalt gegen Frauen und Mädchen zu bekämpfen.

Seit Jahrzehnten macht die AG Frauen, bestehend aus „uns“ und den Mitarbeiterinnen des ALZ, Mütterzentrum und Haus der Familie Tenever das Thema Gewalt öffentlich und engagiert sich aktiv, um die Lebenssituation gewaltbetroffener Frauen und Kinder zu verbessern. Auch in diesem Jahr sagen wir **„Nein zu Gewalt gegen Frauen und Mädchen“** – und hissen die Fahne von „Terre des Femmes“. Nähere Informationen zu einer geplanten Ausstellung im OTe Saal und der Menschenkette entlang der Otto-Brenner-Allee findet Ihr rechtzeitig auf unserer Homepage bzw. entnehmt bitte den Aushängen.

Nutzerinnen haben verschiedene Bedarfe eingebracht, zu denen wir Gesprächsrunden oder andere Formate der Wissensaneignung und des Austausches organisiert haben:

Im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit laden wir im Oktober eine Psychologin zu einer Gesprächsrunde ein, die mit uns über das Thema **Depressionen** sprechen wird. Habt Ihr/ haben Sie den Eindruck, dass deine/Ihre Augen häufig müde sind? Im November haben interessierte Frauen, die Möglichkeit an einem **Augenspaziergang in Tenever** mit einer Sehtrainerin teilzunehmen. Dabei werden wir unsere Umwelt klarer sehen und Neues über unsere Augen lernen.

Pflegebedürftig – was nun? Zu diesem wichtigen Thema veranstalten wir im Februar 2023 eine Gesprächsrunde. Eine Expertin vom Pflegestützpunkt Bremen wird uns informieren und sich mit uns austauschen.

Wie können wir **kostengünstiger, schneller und gesünder kochen**? Eine Ernährungsexpertin kocht mit uns gemeinsam Gerichte, die schnell auf dem Tisch stehen und gibt uns Tips, wie wir eigene Rezepte gesünder machen können.



Neues aus unserem Projekt „Digital Empowerment“

In den vergangenen Monaten hat uns Maraam Tarraf, unsere erste Praktikantin im Projekt, tatkräftig unterstützt. An dieser Stelle möchten wir uns ganz herzlich bei Maraam für ihre Arbeit bedanken und wünschen ihr für ihren weiteren Weg alles Gute.

Auch im Herbst und Winter gibt es im Projekt „Digital Empowerment – Neue Wege in der Gesundheitsförderung für alleinerziehende Frauen“ wieder tolle Angebote rund um die Themen Ernährung, Bewegung und Digitales im Alltag.

Mit Ernährungsexpertin Brigitte Bücking werden wir im Herbst und Frühjahr gemeinsam **gesunde Frühstücke** zubereiten. Wir probieren viele neue Rezepte aus. Weil es morgens mit den Kindern oft schnell gehen muss, sind die Rezepte einfach gehalten und lassen sich gut in den Alltag einbauen. Nach dem Zubereiten der süßen und herzhaften Speisen frühstücken wir gemeinsam in entspannter Atmosphäre.

Bevor der Winter hereinbricht, geht es im Projekt noch etwas an der frischen Luft weiter: Im **Gemeinschaftsgarten Querbeet** wird die letzte Ernte eingefahren und der Garten für den Winterschlaf vorbereitet.

Jeden Donnerstagmorgen haben zudem alle Frauen in Tenever, ob jung oder alt, Gelegenheit beim **Lauftreff für Anfängerinnen** regelmäßig in Bewegung zu kommen.

Das **Digitale Kreativ- und Info-Café** ist in den nächsten Monaten vor allem mobil im Stadtteil unterwegs. Wir besuchen unter anderem im November das Eastside Internetcafé des Mütterzentrums Osterholz-Tenever. In dem Kurs „Kitaportal Bremen – Wie melde ich mein Kind online für einen Kita-Platz an?“ unterstützen wir dort bei der Online-Suche und Online-Anmeldung für Kita-Plätze im Quartier.

Digital lassen wir auch das Jahr 2022 ausklingen. Im Dezember können sich Mütter mit ihren Kindern zu einem **Winter-Ausflug in die Hightech-Werkstatt „FabLab Bremen“** anmelden. Hier wird jeder Erfinder*innen-Geist geweckt! Es gibt viele digitale Technologien wie 3D-Drucker und Mini-Bots zu bestaunen und auszuprobieren.

Achtet bitte weiterhin auf aktuelle Ankündigungen und Info-Flyer, schaut auf unsere Homepage www.frauengesundheitintenever.de oder ruft uns gerne von Montag bis Donnerstag von 9.00 bis 15.00 Uhr unter der Nummer **0421 – 401728** an. 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, Jutta Flerlage, Ina Langisch, Mareike Mischler,
Mareike Sander-Drews und Christina Sanko*

Ich bin
dabei!

Lesepatinnen gesucht!

Möchtest du Frauen unterstützen, die deutsche Sprache besser zu erlernen? Dann melde dich bei uns.

Suppenköchinnen und gesunde Rezepte gesucht!

Wenn Du auch ein Suppen-Rezept online vorstellen möchtest, schreibe uns oder rufe uns an!
Dann können wir zusammen kochen und das Rezept auf unserem Blog oder Instagram-Profil vorstellen.

blog.frauengesundheitintenever.de

Was soll eigentlich der Stern* hinter Frauen?? Für wen sind wir da?
Wir benutzen den Stern hinter dem Wort Frauen*, um deutlich zu machen, das Frauen* unterschiedlich sind. Damit meinen wir ihr Geschlecht, ihre Herkunft, ihre Religion, ihre sexuelle Orientierung, ihre Bildung, die finanzielle Situation der Familie und vieles mehr.

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:

Telefon: 40 17 28 oder persönlich vor Ort

Bei Bedarf holen wir Sprachmittlerinnen dazu und vermitteln an andere Facheinrichtungen.

Unsere Beratung können Sie/ könnt Ihr persönlich, telefonisch oder per Videocall* nutzen.

Wir beraten unter Einhaltung der aktuellen Hygieneschutzmaßnahmen und bitten bei einem Besuch bei uns eine medizinische Maske oder FFP2- Maske zu tragen.

**Wenn Sie/ Wenn Ihr nicht wisst, wie ein Videocall funktioniert, helfen wir gerne weiter. Hierfür wird ein Smartphone oder ein Laptop/ Computer benötigt.*

Gruppenangebote für Frauen und Mädchen aus Tenever

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

Bitte melden Sie/ melde Dich telefonisch an!

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

Bitte melde Dich telefonisch an!

Frauentreff am Nachmittag

Wir laden Frauen aller Kulturen zu einem Miteinander und Austausch ein. Wir wollen uns kennen lernen und sind für alle Themen und Fragen offen. Auf Wunsch können wir auch gerne Fachfrauen zu bestimmten Themen einladen.

Gruppenleiterinnen: Semra Güler und Esma Kaya-Basaran

Beginn: ab 14.09.2022

Alle 14 Tage, Mi. > 14.00 – 16.00 Uhr

Bitte melden Sie/ melde Dich telefonisch an!

Frauenfrühstück (am letzten Samstag alle zwei Monate)

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.

Gefördert durch WiN (Wohnen in Nachbarschaften)

Projektleitung: Hildegard Brandt

Jeden letzten Sa. alle zwei Monate > 11.00–13.30 Uhr

Bitte melden Sie/ melde Dich telefonisch an!



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 Zuwanderangelegenheiten

Gruppenleiterin: Zehra Ari

Jeden letzten So. im Monat > 16.00–18.00/19.00 Uhr

Bitte melden Sie/ melde Dich telefonisch an!



Lauftreff – Joggen für Anfängerinnen

Gemeinsam mit anderen Frauen kannst Du Dich an der frischen Luft bewegen, den Kopf frei bekommen und Deine Fitness verbessern. Mitmachen kannst Du mit und ohne vorherige Lauf-Erfahrung.

In Kooperation mit dem Landessportbund Bremen e. V.

Übungsleiterin: Dima Deyab

jeden Donnerstag > 9.00 -10.00 Uhr (wöchentlich)

Treffpunkt: vor dem FGT, Koblenzer Str. 3a

Anmeldung bitte unter Tel. 0421 40 17 28

oder per SMS/Signal unter 0151-74524905

oder per E-Mail an kontakt@frauengesundheitintenever.de



Digital Empowerment



Für folgende Aktivitäten und Kurse können sich Mütter aus Tenever, insbesondere Alleinerziehende, mit Kindern im Krippen-, Kita- und Schulalter ab sofort anmelden.

Digitales Kreativ- und Info-Café:

Das Kitaportal Bremen – Wie melde ich mein Kind online für einen Kita-Platz an?

Das „Kitaportal Bremen“ gibt es seit dem Jahr 2021. Eltern können sich über dieses Online-Portal auf einen Kita-Platz für ihre Kinder bewerben. In dieser Veranstaltung erfährst Du:

- Wie funktioniert das Kitaportal Bremen?
- Wie beantrage ich einen Kita-Platz für mein Kind online?
- Was ist bei der Anmeldung für einen Kita-Platz zu beachten?
- Wie bediene ich das Kitaportal am Computer und dem Smartphone?

Für die Teilnahme brauchst Du eine persönliche E-Mail-Adresse und die Kinder-ID Deines Kindes. Wenn Du die Kinder-ID nicht hast, kannst Du die ID per E-Mail bei tagesbetreuung@kinder.bremen.de beantragen.

Nächste Termine:

Di., 01. November 2022 > 9.00-12.00 Uhr

Di., 15. November 2022 > 9.00-12.00 Uhr

Fr., 18. November 2022 > 9.00-12.00 Uhr

Ort: FGT / Eastside Internetcafé

Referentinnen: Katja Bonk (Sozialraumkoordinatorin, Kita Weltenbummler), Anna Plate (Netzwerkkordinatorin für Familienberatung, Kitas der Ev. Trinitatisgemeinde), Ilka Böttcher (Kordinatorin KuFZ Regenbogenhaus, KiTa Bremen) und Dr. Christina Sanko (Medienpädagogin, FGT)

In Kooperation mit dem Mütterzentrum Osterholz-Tenever e. V., der Kita Weltenbummler (Petri & Eichen – Diakonische Kinder- und Jugendhilfe Bremen gGmbH) den Kitas der Evangelischen Trinitatisgemeinde und KiTa Bremen

Anmeldung bitte unter Tel. 0421 40 17 28

oder per SMS/Signal unter 0151-74524905

oder per E-Mail an kontakt@frauengesundheitintenever.de



Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



Winter-Ausflug in die High-Tech-Werkstatt „FabLab“

Winter-Zeit ist Bastel-Zeit! Fahre mit uns und Deinen Kindern in das Bremer „FabLab“. Das „FabLab“ Bremen ist eine High-Tech-Werkstatt. Hier kannst Du gemeinsam mit Deinen Kindern auf digitale Entdeckungsreise gehen und selbst zur Erfinderin werden. Zusammen probieren wir neue, digitale Technologien und Anwendungen aus: zum Beispiel 3D-Drucker, Roboter oder Stick-Maschinen.

In Kooperation mit dem FabLab Bremen e.V.

Mi., 07. Dezember 2022 > 16.00- 18.00 Uhr

Anmeldung bitte unter Tel. 0421 40 17 28

oder per SMS/Signal unter 0151-74524905

oder per E-Mail an kontakt@frauengesundheitintenever.de



Frühstück für Mütter

Babys oder Kindern im Kita- und Schulalter.

Wir kochen, backen und essen zusammen. Gemeinsam probieren wir neue Rezepte aus.

Eine Expertin gibt Tipps und Informationen rund ums Thema Frühstücken und gesunde Ernährung. Wir sprechen über Fragen wie:

- Welche gesunden Rezepte schmecken Müttern und Kindern?
- Welche Rezepte sind schnell und einfach?
- Welche Lebensmittel stärken Mutter und Kind für den Tag?

Termine: Dienstag, 18.10., 08.11.2022, 07.03.

> 9.00–11.30 Uhr

Maximal 10 Teilnehmerinnen

Anmeldung bitte unter Tel. 0421 40 17 28

oder per SMS/Signal unter 0151-74524905

oder per E-Mail an kontakt@frauengesundheitintenever.de

Im Grünen - Gärtnern im „QuerBeet“-Gemeinschaftsgarten

Im „QuerBeet“-Garten kommen wir einmal in der Woche zusammen. Wir gärtnern gemeinsam, pflanzen und ernten Obst und Gemüse, lernen über die Natur, treffen Freundinnen, kochen und picknicken.

Eine Gärtnerin zeigt uns:

- Wie kann Gemüse gut wachsen?
- Wie können wir Obst, Gemüse und Pflanzen aus dem Garten verarbeiten?
- Was heißt „nachhaltig“ leben?
- Wie können wir Müll vermeiden?

 Treffpunkt Natur & Umwelt e.V.
www.trn-bremen.de

 win
wohnen in nachbarschaften

Wir bieten dazu Kinderbetreuung und ein Kinderprogramm an: Deine Kinder können auf dem „QuerBeet“-Kinderspielplatz spielen oder mitgärtnern.

In Kooperation mit Treffpunkt Natur und Umwelt e. V., Das Kinderprogramm wird gefördert durch WiN (Wohnen in Nachbarschaften)

Jeden Mittwoch im April bis Oktober 2022 > 16.30-18.30 Uhr (wöchentlich)

Anmeldung bitte unter Tel. 0421 40 17 28

oder per SMS/Signal unter 0151-74524905

oder per E-Mail an kontakt@frauengesundheitintenever.de

Suppen kochen: live und digital

Lass uns gemeinsam Suppe kochen – live und digital! Das geht so: Wir kochen eine Suppe nach Deinem Rezept. Dabei drehen wir zusammen ein Koch-Video. Du kannst auch selbst fotografieren, filmen oder über Dein Essen schreiben. Du entscheidest selbst, ob Du vor oder hinter der Kamera stehen möchtest.



Das Rezept erscheint auf unserem Blog und kann online mit anderen Menschen geteilt werden. Sie können Deine Suppe dann auch zu Hause nachkochen.

Du kannst beim Kochen, Fotografieren oder Filmen auch anonym bleiben. Das heißt: Du wirst nur gezeigt oder Dein Name nur genannt, wenn Du das möchtest.

Termine nach Vereinbarung.

Anmeldung bitte unter Tel. 0421 40 17 28

oder per SMS/Signal unter 0151-74524905

oder per E-Mail an kontakt@frauengesundheitintenever.de

Neue Termine, aktuelle Angebote und alles zum Projekt „Digital Empowerment...“ findest Du auch auf unserem Blog:



www.blog.frauengesundheitintenever.de

oder auf



Instagram: @frauengesundheitintenever

Teilhabe und Gesundheit



Integrationskurs Alphabetisierung Modul 9

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

Im Anschluss an Modul 8

Seit: 30.06. – 10.10.2022 (25x, 100 Std.)

Mo., Mi., Do. > 9.00–12.15 Uhr

Förderung über BAMF (Bundesamt für Migration und Flucht)



Bewegungslust und Gesundheit



Schwimmkurs für Anfängerinnen

Frauen, die keine Angst im Wasser haben, können hier das Schwimmen lernen. Auch Frauen, die bereits Schwimmen in den Grundzügen gelernt haben, können 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. in Kooperation mit den Bremer Bädern

gefördert durch LSB

Seit: 31.08. - 12.10.2022 > 15.00 – 15.45 Uhr

(7 Termine)

Kosten: 50 € (30 € ermäßigt)

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



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

Seit: 01.09. – 01.12.2022 (12 Termine)

Do. > 14.00 – 15.30 Uhr

Kosten: 60 € (40 € ermäßigt)

Bitte vorher anmelden!



Bewegungslust und Gesundheit



Rücken- und Wirbelsäulengymnastik – Bewegung für ältere Frauen

Durch gezielte Übungen wird die oft einseitig beanspruchte Wirbelsäule entlastet. Dabei ist Entspannung so nötig wie Anspannung. Die Gymnastik dient der Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Kräftigung der Muskulatur. Damit wird der Rücken gestärkt und Rückenschmerzen vorgebeugt. Bei akuten Rückenschmerzen bitte vor der Anmeldung einen Arzt zu Rate ziehen.

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

Kursleiterin: Anja Borngräber

Seit: 08.09.-08.12.2022 (12 Termine)

Do. > 9.00– 10.30 Uhr

Kosten: 70 € (47 € ermäßigt)

Bitte vorher anmelden!



Sinnesfreuden und Gesundheit



Frauentreff am Nachmittag

Wir laden Frauen aller Kulturen zu einem Miteinander und Austausch ein. Weitere Erläuterungen siehe S. 7

Mi. 14.09.2022 > 14.00 – 16.00 Uhr (alle 14 Tage)

Bitte vorher anmelden!

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 24.09.2022 (6 Termine, 14täglich)

Sa. > 15.00–17.15 Uhr

Kosten: 36 € (24 € ermäßigt) plus Materialkosten 8 €

Bitte vorher anmelden!



Teilhabe und Gesundheit



Lesepateenschaft für Frauen von Frauen

Frauen erhalten von ehrenamtlichen Frauen individuelle Förderung beim Erlernen der deutschen Sprache.

Beginn: 26.08.2022, Fr. > 10.00-12.00 Uhr

Aktiv sein und Gesundheit



Im Grünen – Gärtnern im „QuerBeet“-Gemeinschaftsgarten

Im „QuerBeet“-Garten kommen wir einmal in der Woche zusammen. Wir gärtnern gemeinsam, pflanzen und ernten Obst und Gemüse, lernen über die Natur, treffen Freundinnen, kochen und picknicken.

In Kooperation mit Treffpunkt Natur und Umwelt e. V., Das Kinderprogramm wird gefördert durch WiN (Wohnen in Nachbarschaften)

Beginn: 06.04.2022, Mi > 16.30-18.30 Uhr (wöchentlich)



Im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit



Gesprächsrunde zum Thema Depression

Depression ist eine weit verbreitete psychische Erkrankung: Jede*r fünfte Deutsche leidet einmal im Leben an einer Depression. Dennoch wissen nur wenige darüber Bescheid und können Stimmungsschwankungen von einer echten Depression unterscheiden. Wie erkenne ich, ob eine Person in meinem sozialen Umfeld an Depressionen erkrankt ist? Welche Warnsignale gibt es? Was kann ich tun, um Hilfestellung zu leisten? Wir laden hierzu eine Psychologin ein, die mit uns u.a. über diese Fragestellungen spricht und über das Krankheitsbild Depression aufklärt.

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

Gesprächsleitung: Daniela Michaelis, Leitung Psychologischer Dienst, Klinikum Bremen-Ost

Mo. 10.10.2022 > 15.00 – 16.30 Uhr

Bitte vorher anmelden.



Bewegungslust und Gesundheit



Frauenbadezeit (ohne Kinder)

Baden und Schwimmen fördert unsere Gesundheit. Genießen wir die leichten und angenehmen Bewegungen im Wasser. Das Hallenbad ist nur für Frauen reserviert und von außen nicht einsehbar (Frauen ab 16 Jahre).

in Kooperation mit den Bremer Bädern, gefördert durch WiN (Wohnen in Nachbarschaften)

Sa. 15.10.2022 > 12.30–15.30 Uhr

Kosten: Frauen 4.90 €

Ote Bad, Koblenzer Str. 3, Linie 1, Haltestelle: Tenever Zentrum



Sinnesfreuden und Gesundheit



Frühstück für junge Mütter

Wir treffen uns zu einem gemeinsamen gesunden Frühstück. Wir kochen, backen und essen zusammen. Erläuterungen siehe S. 11

Di. 18.10.2022 > 9.00–11.30 Uhr

Bitte vorher anmelden.



Liebe Frauen, wir gehen in die Herbstferien und haben vom 19.10. – 28.10.2022 geschlossen.

Wir freuen uns auf ein Wiedersehen mit Euch/Ihnen – das FGT Team.



Bewegungslust und Gesundheit



Frauenbadezeit

Baden und Schwimmen fördert unsere Gesundheit. Genießen wir die leichten und angenehmen Bewegungen im Wasser. Das Hallenbad ist nur für Frauen reserviert und von außen nicht einsehbar (Jungen nur bis 5 Jahre!).

in Kooperation mit den Bremer Bädern, gefördert durch WiN (Wohnen in Nachbarschaften)

Sa. 29.10.2022 > 12.30–15.30 Uhr

Kosten: Frauen 4.90 €, Kinder (ab 1 Jahr) 3.20 €, 12-15 Jahre 3.70 €

Ote Bad, Koblenzer Str. 3, Linie 1, Haltestelle: Tenever Zentrum



Entspannung und Gesundheit



Wohltuende Bewegung für Frauen - Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PMR)

Bist du/ sind Sie häufig gestresst und können sich selten so richtig erholen? Die Progressive Muskelentspannung hilft dabei, Körper und Geist zu entspannen. Unter Anleitung werden verschiedene Muskelgruppen für wenige Sekunden an- und wieder entspannt. Im Stress können nicht nur unsere Gedanken, sondern auch unsere Muskeln verkrampfen. Auf Dauer kann dies zu Verspannungen oder Schmerzen führen. Die Übungen können zu einer Verbesserung der Körperwahrnehmung führen und dem Stress entgegenwirken. Mit einer Körper- oder Traumreise lassen wir die Stunde ausklingen. In Kooperation mit Arbeit Leben Zukunft Tenever
Übungsleiterin: Antje Wagner Ehlers, Tanz-, Bewegungs- und Entspannungspädagogin

Treffpunkt: Im Café des ALZ Tenever, Wormser Str. 9, 28325 Bremen

Beginn: 02.11. - 14.12.2022 (7 Termine)

Mi. > 9.00 – 10.30 Uhr

Bitte vorher anmelden!



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Bewegungslust und Gesundheit



Schwimmkurs für Fortgeschrittene

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.

in Kooperation mit den Bremer Bädern, gefördert durch den LSB

Mo. 02.11.2022 > 15.00 – 15.45 Uhr (7 Termine)

Kosten: 50 € (30 € ermäßigt)

Logo Bremer Bäder Logo LSB

Teilhabe und Gesundheit



Digitales Kreativ- und Info-Café:

Das Kitaportal Bremen – Wie melde ich mein Kind online für einen Kita-Platz an?

In dieser Veranstaltung erfährst Du, wie das Kitaportal Bremen funktioniert.

Für die Teilnahme brauchst Du eine persönliche E-Mail-Adresse und die Kinder-ID Deines Kindes. Wenn Du die Kinder-ID nicht hast, kannst Du die ID per E-Mail bei tagesbetreuung@kinder.bremen.de beantragen.

Referentinnen: Katja Bonk (Sozialraumkoordinatorin, Kita Weltenbummler), Anna Plate (Netzwerkkordinatorin für Familienberatung, Kitas der Ev. Trinitatisgemeinde), Ilka Böttcher (Kordinatorin KuFZ Regenbogenhaus, KiTa Bremen) und Dr. Christina Sanko (Medienpädagogin, FGT)

In Kooperation mit dem Mütterzentrum Osterholz-Tenever e. V., der Kita Weltenbummler (Petri & Eichen – Diakonische Kinder- und Jugendhilfe Bremen gGmbH) den Kitas der Evangelischen Trinitatisgemeinde und KiTa Bremen.

Di. 1. 11.2022 > 9.00-12.00 Uhr

Di. 15. 11. 2022 > 9.00-12.00 Uhr

Fr. 18. 11. 2022 > 9.00-12.00 Uhr

Ort: FGT / Eastside Internetcafé

Bitte vorher anmelden.



Teilhabe und Gesundheit



Integrationskurs Alphabetisierung Modul 10

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

Im Anschluss an Modul 9, (25x, 100 Std.)

Beginn: 07.11. – 16.01.2023

Mo., Mi., Do. > 9.00–12.15 Uhr

Förderung über BAMF (Bundesamt für Migration und Flucht)



Sinnesfreuden und Gesundheit



Frühstück für junge Mütter

Wir treffen uns zu einem gemeinsamen gesunden Frühstück. Wir kochen, backen und essen zusammen. Erläuterungen siehe S. 11

Di. 08.11.2022 > 9.00–11.30 Uhr

Bitte vorher anmelden.



Bewegungslust und Gesundheit



Frauenbadezeit (ohne Kinder)

Baden und Schwimmen fördert unsere Gesundheit. Genießen wir die leichten und angenehmen Bewegungen im Wasser. Das Hallenbad ist nur für Frauen reserviert und von außen nicht einsehbar (Frauen ab 16 Jahre).

in Kooperation mit den Bremer Bädern, gefördert durch WiN (Wohnen in Nachbarschaften)

Sa. 12.11.2022 > 12.30–15.30 Uhr

Kosten: Frauen 4.90 €

Ote Bad, Koblenzer Str. 3, Linie 1, Haltestelle: Tenever Zentrum



Teilhabe und Gesundheit



Mit bewegten Augen klarer sehen – Augenspaziergang für Frauen in Tenever

Unseren Augen wird heutzutage ziemlich viel zugemutet. Verschiedene Einflüsse, wie trockene und staubige Luft, Computerarbeit und künstliches Licht belasten unsere Augen. Die Folgen können Augenbrennen, trockene, müde Augen, schwankende Sehkraft, Lichtempfindlichkeit und körperliche Symptome wie Nackenverspannungen sein. Während des Augenspaziergangs werden wir unsere Umwelt etwas anders wahrnehmen. Sie achtsam und neugierig betrachten und Neues über die Augen lernen. Gezielte Augenübungen und die Aktivierung und Entspannung unserer Augen fördern die Gesundheit dieses wichtigen Sinnesorgans. Spielerisch werden wir unsere Sinne neu kennenlernen.

Dozentin: Dagmar Wanschura, Sehtrainerin

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

Mo. 14.11.2022 > 14.30 – 16.00 Uhr

Bitte vorher anmelden!



Teilhabe und Gesundheit



Kulturerlebnis – gemeinsamer Theaterbesuch

Auf Wunsch der Nutzerinnen organisieren wir für alle interessierten Frauen einen Besuch im Theater.

Termin, Ort und Kosten werden noch bekannt gegeben.

Sinnesfreuden und Gesundheit



Gastmahl bei Freundinnen aus aller Welt – internationale Suppen

Hier können Sie herzhaftes Suppen nach Rezepten aus aller Welt kosten und miteinander ins Gespräch kommen. Diese Veranstaltung bietet einen interkulturellen Austausch unter Frauen.

Jung und alt sind herzlich willkommen.

Initiatorin und Sponsorin: Prof. Dr. Annelie Keil

Di. 22.11.2022 > 12.00 – 14.00 Uhr

Anschließend Gesprächsrunde mit Prof. Dr. Annelie Keil

„Dem eigenen Leben auf der Spur – Probleme erkennen, Fragen stellen, Antworten suchen“

Di. 22.11.2022 > 14.00 – 15.00 Uhr

Bitte vorher anmelden!

Aktiv werden und Gesundheit



Fahne hissen gegen Gewalt an Frauen

Gemeinsam zeigt Tenever Flagge und sagt im Rahmen des Internationalen Gedenktages am 25.11. von Terre des Femmes „NEIN zu Gewalt an Frauen und Mädchen“.

In Kooperation mit der AG Frauen (ALZ, Haus der Familie, Mütterzentrum Osterholz-Tenever)

Nähere Informationen werden rechtzeitig bekannt gegeben und können den Aushängen entnommen bzw. auf der Webseite eingesehen werden.

Sinnesfreuden und Gesundheit



Frauenfrühstück „Auf zu neuen Ufern“

Alle Frauen aus Tenever und umzu sind herzlich eingeladen. Weitere Erläuterungen siehe S. 8

Gefördert durch WiN (Wohnen in Nachbarschaften)

Projektleitung: Hildegard Brandt

Sa. 26.11.2022 > 11.00–13.30 Uhr

Bitte vorher anmelden!



Bewegungslust und Gesundheit



Frauenbadezeit

Baden und Schwimmen fördert unsere Gesundheit. Genießen wir die leichten und angenehmen Bewegungen im Wasser. Das Hallenbad ist nur für Frauen reserviert und von außen nicht einsehbar (Jungen nur bis 5 Jahre!).

In Kooperation mit den Bremer Bädern, gefördert durch WiN (Wohnen in Nachbarschaften)

Sa. 26.11.2022 > 12.30–15.30 Uhr

Kosten: Frauen 4.90 €, Kinder (ab 1 Jahr) 3.20 €, 12-15 Jahre 3.70 €

Ote Bad, Koblenzer Str. 3, Linie 1, Haltestelle: Tenever Zentrum



Sinnesfreuden und Gesundheit



Kekse backen im Offenen Treff

Im Offenen Treff wollen wir gemeinsam Kekse für das Lichterfest backen. Alte und neue, gesunde und süße Rezepte werden ausprobiert.

Mo. 29.11.2022 > 14.30 – 17.30 Uhr

Bitte vorher anmelden!

Medien und Gesundheit



Winter-Ausflug in die High-Tech-Werkstatt „FabLab“

Fahre mit uns und Deinen Kindern in die High-Tech-Werkstatt „FabLab“ Bremen. Hier kannst Du gemeinsam mit Deinen Kindern auf digitale Entdeckungsreise gehen und selbst zur Erfinderin werden. Zusammen probieren wir neue, digitale Technologien und Anwendungen aus: zum Beispiel 3D-Drucker, Roboter oder Stick-Maschinen.

In Kooperation mit dem FabLab Bremen e.V.

07.12.2022 > 16.00- 18.00 Uhr

Anmeldung bitte unter Tel. 0421 40 17 28

oder per SMS/Signal unter 0151-74524905



Bewegungslust und Gesundheit



Frauenbadezeit (ohne Kinder)

Baden und Schwimmen fördert unsere Gesundheit. Genießen wir die leichten und angenehmen Bewegungen im Wasser. Das Hallenbad ist nur für Frauen reserviert und von außen nicht einsehbar (Frauen ab 16 Jahre).

in Kooperation mit den Bremer Bädern, gefördert durch WiN (Wohnen in Nachbarschaften)

Sa. 10.12.2022 > 12.30–15.30 Uhr

Kosten: Frauen 4.90 €

Ote Bad, Koblenzer Str. 3, Linie 1, Haltestelle: Tenever Zentrum



Sinnesfreuden und Gesundheit



Lichterfest zum Jahresausklang

Freut Euch auf ein geselliges Beisammensein mit Kaffee, Tee und kleinen süßen wie herzhaften Leckereien. Wir wollen bei Kerzenschein gemeinsam Lieder singen und vorgetragenen Gedichten lauschen. Falls die Pandemie es nicht erlaubt, werden wir draußen umgeben von vielen Lichtern mit heißem Punsch und warmen Gedanken feiern.

Mo. 12.12.2022 > 15.00 – 17.00 Uhr

Liebe Frauen, wir haben vom 23.12.2022 bis zum 07.01.2023 geschlossen.

Wir wünschen Euch/ Ihnen eine besinnliche Weihnachtszeit, frohe Festtage und einen guten Rutsch ins neue Jahr!



Bewegungslust und Gesundheit



Frauenbadezeit (ohne Kinder)

Baden und Schwimmen fördert unsere Gesundheit. Genießen wir die leichten und angenehmen Bewegungen im Wasser. Das Hallenbad ist nur für Frauen reserviert und von außen nicht einsehbar (Frauen ab 16 Jahre).

in Kooperation mit den Bremer Bädern, gefördert durch WiN (Wohnen in Nachbarschaften)

Sa. 11.01.2023 > 12.30–15.30 Uhr

Kosten: Frauen 4.90 €

Ote Bad, Koblenzer Str. 3, Linie 1, Haltestelle: Tenever Zentrum

win
Wohnen in Nachbarschaften



Bewegungslust und Gesundheit



Rücken- und Wirbelsäulengymnastik – Bewegung für ältere Frauen

Durch gezielte Übungen wird die oft einseitig beanspruchte Wirbelsäule entlastet. Dabei ist Entspannung so nötig wie Anspannung. Die Gymnastik dient der Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Kräftigung der Muskulatur. Damit wird der Rücken gestärkt und Rückenschmerzen vorgebeugt. Bei akuten Rückenschmerzen bitte vor der Anmeldung einen Arzt zu Rate ziehen.

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

Kursleiterin: Anja Borngräber

Beginn: 12.01. – 16.03.2023 (10 Termine)

Do. > 9.00–10.30 Uhr

Kosten: 58 € (39 € ermäßigt)

Bitte vorher anmelden!



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 14.01.2023 (6 Termine, 14-täglich)

Sa. > 15.00–17.15 Uhr

Kosten: 36 € (24 € ermäßigt) plus Materialkosten 8 €

Bitte vorher anmelden!



Teilhabe und Gesundheit



Integrationskurs Alphabetisierung Modul 11

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

Im Anschluss an Modul 10, (25x, 100 Std.)

Beginn: 18.01. – 16.03.2023

Mo., Mi., Do. > 9.00–12.15 Uhr

Förderung über BAMF (Bundesamt für Migration und Flucht)



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

Beginn: 19.01. – 16.03.2023 (9 Termine)

Do. > 14.00 – 15.30 Uhr

Kosten: 45 € (30 € ermäßigt)

Bitte vorher anmelden!



Teilhabe und Gesundheit



Programm-Plenum für Sommer 2023

Alle interessierten Frauen sind herzlich eingeladen, sich an der Programmgestaltung zu beteiligen und ihre Wünsche und Bedürfnisse einzubringen. Wir bitten um vorherige Anmeldung zwecks Planung.

Mo. 23.01.2023 > 15.30-17.00 Uhr



Sinnesfreuden und Gesundheit



Frauenfrühstück „Auf zu neuen Ufern“

Alle Frauen aus Tenever und umzu sind herzlich eingeladen.

Weitere Erläuterungen siehe S. 6

Gefördert durch WiN (Wohnen in Nachbarschaften)

Projektleitung: Hildegard Brandt

Sa. 28.01.2023 > 11.00–13.30 Uhr

Bitte vorher anmelden!



Bewegungslust und Gesundheit



Frauenbadezeit

Baden und Schwimmen fördert unsere Gesundheit. Genießen wir die leichten und angenehmen Bewegungen im Wasser. Das Hallenbad ist nur für Frauen reserviert und von außen nicht einsehbar (Jungen nur bis 5 Jahre!).

in Kooperation mit den Bremer Bädern, gefördert durch WiN (Wohnen in Nachbarschaften)

Sa. 28.01.2023 > 12.30–15.30 Uhr

Kosten: Frauen 4.90 €,

Kinder (ab 1 Jahr) 3.20 €, 12-15 Jahre 3.70 €

OTe Bad, Koblenzer Str. 3, Linie 1, Haltestelle: Tenever Zentrum

wiN
wohnen nachbarschaften



Februar

Sinnesfreuden und Gesundheit



Gastmahl bei Freundinnen aus aller Welt – internationale Suppen

Hier können Sie herzhaftes Suppen nach Rezepten aus aller Welt kosten und miteinander ins Gespräch kommen. Diese Veranstaltung bietet einen interkulturellen Austausch unter Frauen.

Jung und alt sind herzlich willkommen.

Initiatorin und Sponsorin: Prof. Dr. Annelie Keil

Di. 07.02.2023 > 12.00 – 14.00 Uhr

Anschließend Gesprächsrunde mit Prof. Dr. Annelie Keil

„Dem eigenen Leben auf der Spur –

Probleme erkennen, Fragen stellen, Antworten suchen“

Di. 07.02.2023 > 14.00 – 15.00 Uhr

Bitte vorher anmelden!

Bewegungslust und Gesundheit



Frauenbadezeit (ohne Kinder)

Baden und Schwimmen fördert unsere Gesundheit. Genießen wir die leichten und angenehmen Bewegungen im Wasser. Das Hallenbad ist nur für Frauen reserviert und von außen nicht einsehbar (Frauen ab 16 Jahre).

in Kooperation mit den Bremer Bädern, gefördert durch WiN (Wohnen in Nachbarschaften)

Sa. 11.02.2023 > 12.30–15.30 Uhr

Kosten: Frauen 4.90 €

Ote Bad, Koblenzer Str. 3, Linie 1, Haltestelle: Tenever Zentrum

win
Wohnen in Nachbarschaften



Selbstbestimmung und Gesundheit



Gesprächskreis: Pflegebedürftigkeit – was nun?

Wenn jemand pflegebedürftig wird, muss es oft schnell gehen. Die wenigsten Menschen wissen, was dann zu tun ist, an wen sie sich wenden können, und welche Leistungen ihnen zustehen. Wie kann ich Hilfe erhalten, wenn ich pflegebedürftig werde? Welche Unterstützungsangebote gibt es? Wie wird der Pflegegrad festgestellt? Wie läuft das Antragsverfahren ab und welche Leistungen können über die Pflegekasse in Anspruch genommen werden?

Wir laden hierzu eine Mitarbeiterin des Pflegestützpunkt Land Bremen ein, die mit uns u.a. über diese Fragestellungen spricht.

In Kooperation mit dem Pflegestützpunkt Land Bremen und der Bremer Volkshochschule/ Regionalstelle Ost (Telefon 361-3566)

Gesprächsleitung: N.N.

Mo. 20.02.2023 > 14.30 – 16.00 Uhr

Bewegungslust und Gesundheit



Frauenbadezeit

Baden und Schwimmen fördert unsere Gesundheit. Genießen wir die leichten und angenehmen Bewegungen im Wasser. Das Hallenbad ist nur für Frauen reserviert und von außen nicht einsehbar (Jungen nur bis 5 Jahre!).

in Kooperation mit den Bremer Bädern, gefördert durch WiN (Wohnen in Nachbarschaften)

Sa. 25.02.2023 > 12.30–15.30 Uhr

Kosten: Frauen 4.90 €,

Kinder (ab 1 Jahr) 3.20 €, 12-15 Jahre 3.70 €

Ote Bad, Koblenzer Str. 3, Linie 1, Haltestelle: Tenever Zentrum

win
Wohnen in Nachbarschaften



Sinnesfreuden und Gesundheit



Kostengünstig, schnell, gesund und lecker (auch für eine Person) kochen

Wir wollen gemeinsam leckere und gesunde Speisen zubereiten, die schnell auf dem Tisch stehen. Wie das ganz einfach geht, zeigt uns die zertifizierte Ernährungsberaterin Brigitte Bücking. Zudem bringt sie Tipps mit, wie wir die eigenen Rezepte durch kleine Kniffe gesünder machen können. Zusammen schneiden wir Gemüse, stehen am Herd, rühren im Topf und decken den Tisch, damit wir im Anschluss die zubereiteten Speisen gemeinsam kosten können. Neue Gesichter sind herzlich willkommen.

Im offenen Treff mit Ernährungsexpertin Frau Bücking vom BIPS Bremen in Zusammenarbeit mit der Werkstatt Alter und der Gesundheitswerkstatt Osterholz

Mo. 27.02.2023 > 14.30 – 17.30 Uhr

Bitte vorher anmelden!



März

Sinnesfreuden und Gesundheit



Frühstück für junge Mütter

Wir treffen uns zu einem gemeinsamen gesunden Frühstück. Wir kochen, backen und essen zusammen. Erläuterungen siehe S. 11

Di. 07.03.2023 > 9.00–11.30 Uhr

Bitte vorher anmelden!



Teilhabe und Gesundheit



Internationale Frauentag in Tenever

Alle Frauen sind herzlich eingeladen, den internationalen Frauentag am 08. März miteinander zu begehen und sich solidarisch für die Rechte von Frauen einzusetzen.

In Kooperation mit der AG Frauen (ALZ – Arbeit Leben Zukunft, Haus der Familie, Mütterzentrum Tenever)

Näheres bitte den Aushängen und der Website entnehmen.

Bewegungslust und Gesundheit



Frauenbadezeit (ohne Kinder)

Baden und Schwimmen fördert unsere Gesundheit. Genießen wir die leichten und angenehmen Bewegungen im Wasser. Das Hallenbad ist nur für Frauen reserviert und von außen nicht einsehbar (Frauen ab 16 Jahre).

in Kooperation mit den Bremer Bädern, gefördert durch WiN (Wohnen in Nachbarschaften)

Sa. 11.03.2023 > 12.30–15.30 Uhr

Kosten: Frauen 4.90 €

Ote Bad, Koblenzer Str. 3, Linie 1, Haltestelle: Tenever Zentrum



Sinnesfreuden und Gesundheit



Gastmahl bei Freundinnen aus aller Welt – internationale Suppen

Hier können Sie herzhaftes Suppen nach Rezepten aus aller Welt kosten und miteinander ins Gespräch kommen. Diese Veranstaltung bietet einen interkulturellen Austausch unter Frauen.

Jung und alt sind herzlich willkommen.

Initiatorin und Sponsorin: Prof. Dr. Annelie Keil

Di. 14.03.2023 > 12.00 – 14.00 Uhr

Anschließend Gesprächsrunde mit Prof. Dr. Annelie Keil

„Dem eigenen Leben auf der Spur –

Probleme erkennen, Fragen stellen, Antworten suchen“

Di. 14.03.2023 > 14.00 – 15.00 Uhr

Bitte vorher anmelden!



Sinnesfreuden und Gesundheit



Frauenfrühstück „Auf zu neuen Ufern“

Alle Frauen aus Tenever und umzu sind herzlich eingeladen.

Weitere Erläuterungen siehe S. 8

Gefördert durch WiN (Wohnen in Nachbarschaften)

Projektleitung: Hildegard Brandt

Sa. 25.03.2023 > 11.00–13.30 Uhr

Bitte vorher anmelden!



Bewegungslust und Gesundheit



Frauenbadezeit

Baden und Schwimmen fördert unsere Gesundheit. Genießen wir die leichten und angenehmen Bewegungen im Wasser. Das Hallenbad ist nur für Frauen reserviert und von außen nicht einsehbar (Jungen nur bis 5 Jahre!).

In Kooperation mit den Bremer Bädern, gefördert durch WiN (Wohnen in Nachbarschaften)

Sa. 25.03.2023 > 12.30–15.30 Uhr

Kosten: Frauen 4.90 €,

Kinder (ab 1 Jahr) 3.20 €, 12-15 Jahre 3.70 €

Ote Bad, Koblenzer Str. 3, Linie 1, Haltestelle: Tenever Zentrum



**Weitere Einzelveranstaltungen, Erkundungen und Gesprächsrunden werden kurzfristig bekannt gegeben.
Bitte schaut auf Aushänge und unsere Website:
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

kontakt@frauengesundheitintenever.de

www.frauengesundheitintenever.de

Die Arbeit von Frauengesundheit in Tenever wird gefördert von der Senatorin für Gesundheit, Frauen und Verbraucherschutz.



**Die Senatorin für Gesundheit,
Frauen und Verbraucherschutz**

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

