



Frauen gesundheit in Tenever



2023/2024

Frauengesundheit in Tenever FGT



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

wir freuen uns sehr, Euch/ Ihnen unser buntes und vielfältiges Programm für den Herbst/ Winter 2023/2024 vorzustellen.

Aber zuerst eine Neuigkeit aus dem Stadtteil: das SToP-Projekt (Stadtteil ohne Partnergewalt) wird jetzt endlich an den Start gehen. Mit finanzieller Unterstützung der Senatorin für Gesundheit, Frauen und Verbraucherschutz wird dieses Modellprojekt in Tenever umgesetzt. Die Idee entstand in der AG Frauen (bestehend aus Mitarbeiterinnen von Arbeit Leben Zukunft, Haus der Familie, Mütterzentrum und Frauengesundheit in Tenever) und wurde von Mitarbeiterinnen verschiedener Einrichtungen (Kita Koordination Regenbogenhaus, AWO Beratungsstelle für Geflüchtete, Familienhilfe von Petri & Eichen, Haus der Familie und FGT) in einer Arbeitsgruppe bis zur Umsetzung gebracht. Die neue Kollegin von der „Reisende Werkschule Scholen e.V.“ heißt Anne Kaupisch und wird als Koordinatorin das Thema häusliche Gewalt aus der Tabuzone holen.

In der Zeit der pandemiebedingten Einschränkungen sind die Zahlen der von häuslicher Gewalt betroffenen Frauen und Kindern im gesamten Bundesgebiet gestiegen. Das macht uns nicht nur große Sorgen, das wollen wir auch nicht weiter hinnehmen!

Daher werden wir stellvertretend für die Betroffenen an die Öffentlichkeit gehen.

Die AG Frauen Tenever wird am 27.11. auf die Straße gehen: mit einer Demo wollen wir im Rahmen des Internationalen Protesttags „Nein zu Gewalt an Frauen und Mädchen“ entlang der Otto-Brenner-Allee ein starkes Zeichen gegen Gewalt setzen. Wir fordern alle Menschen in Tenever, Bewohner*innen und Kolleg*innen auf, sich zu beteiligen.

Was gibt's Neues im FGT?

Im Oktober begrüßen wir im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit Prof. Dr. Annelie Keil, die mit uns in einer **Gesprächsrunde über die Themen Angst und Resilienz** sprechen wird.

Bald dreht sich die Bingo Kugel im FGT – im Offenen Treff wollen wir mit Euch spielen. Ab November laden wir auf Wunsch von einigen Frauen jeden ersten Montag im Monat herzlich zu einem **Bingo-Nachmittag** ein.

Mit freundlicher Unterstützung von Katrin Schossmeier von der Bremer Volkshochschule, Regionalstelle Ost, laden wir Euch herzlich zu der Eröffnung der Ausstellung **„FrauenOrte in Osterholz Tenever“** ein. Es werden auch Gründerinnen und die Initiatorinnen von verschiedenen Frauenorten anwesend sein.

In einem **Erste-Hilfe-Kurs für Seniorinnen ab 65 Jahren** können diese und weitere Fragen geklärt werden: Wie verhindere ich Stürze in meinem Zuhause? Wie verhalte ich mich bei einer Wunde, plötzlichen Blutungen oder einem Schock?

Was gibt es sonst noch?

Wir freuen uns Prof. Dr. Annelie Keil zu unserer generationsübergreifenden, integrativen und inklusiven Veranstaltung, dem **Gastmahl für Freundinnen aus aller Welt – internationale Suppen** wiederzusehen. Wir freuen uns auf Euch und laden herzlich zur kostenfreien Suppe und Kuchenschmaus ein.

Auch in diesem Winter bietet Antje Wagner-Ehlers wieder **Wohl-tuende Bewegungen für Frauen – Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (PMR)** an. Neu ist dieses Mal, dass der Kurs am Nachmittag in unseren Räumlichkeiten stattfindet.

Im neuen Jahr starten wir wieder mit unseren beliebten Bewegungskursen **„Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung“** und **„Bewegung, Bauch und Rücken“**. Meldet Euch hierfür gerne an! Frauen, die noch nicht schwimmen können, haben ab Januar 2024 die Möglichkeit einen **Schwimmkurs für Anfängerinnen** zu besuchen. Im Anschluss bieten wir nach den Osterferien einen Fortgeschrittenenkurs an. Im Rahmen der **Frauenbadezeit für Frauen ab 16 Jahren**, die jeden zweiten Samstag im Monat stattfindet, haben Schwimmerinnen die Möglichkeit unter Beobachtung zu üben.

Wir laden Sie/ Euch zu unserem **Programm Plenum** am 29. Januar 2024 ein. Hier könnt Ihr konkret und aktiv das Programm mitgestalten. Selbstverständlich könnt Ihr auch zu anderen Zeiten Ideen und Bedarfe an uns herantragen.

Im Februar startet wieder unser beliebter **Wassergymnastik** Kurs, wir freuen uns sehr, dass unsere Kursleiterin diesen weiterhin regelmäßig für Frauen in Tenever anbieten möchte. Der Kurs wird von der Krankenkasse AOK Bremen/Bremerhaven gefördert.

Neues aus unserem Projekt „Digital Empowerment“

Das Projekt „Digital Empowerment – Neue Wege in der Gesundheitsförderung für alleinerziehende Frauen“ hält auch im Herbst und Winter wieder tolle Angebote zu den Themen Gesundheit, Ernährung und Digitalisierung bereit. Mit 2024 bricht bereits das letzte Projektjahr an. Nutzt/ Nutzen Sie also die Chance, noch einmal an unserem Programm teilzunehmen.

Im Herbst veranstalten wir gemeinsam mit Gesundheitsfachkraft Josephine Kwarteng (LVG & AFS Nds. HB e.V.) zwei **gesunde Frühstücke** für junge Mütter im Quartier. Nach einer kleinen Winterpause ist der nächste Auftakt für die Frühstücksserie im März 2024 mit Ernährungsexpertin Brigitte Bücking. Es wird wieder viele neue Rezepte zum Nachkochen und Ausprobieren geben. Nach dem Zubereiten der verschiedenen Speisen, kommen alle am Frühstücksbuffet zum gemeinsamen Schmaus und Austausch zusammen. Unsere Expertinnen beantworten dabei gern Fragen zu Gesundheit und Ernährung.

Für unsere Aktivitäten im **Gemeinschaftsgarten „Querbeet“** hoffen wir auf einen goldenen Herbst. Der regenreiche und gewittrige Sommer war ein Segen für die Böden und Ernte. Gleichzeitig ist das Gärtnern bei Regenwetter eine besondere Herausforderung. Wenn nun im Herbst die Blätter bunter und die Tage wieder kürzer werden, heißt es: die letzte Ernte einfahren und den Garten winterfest machen. In der letzten Oktober-Woche endet schließlich unsere offizielle Gartensaison.

Mit unseren Angeboten zum Thema digitale Medien sind wir weiterhin mobil in Tenever unterwegs. Dafür konnten wir erneut viele Einrichtungen im Quartier für eine Zusammenarbeit gewinnen. Gemeinsam mit dem neu gewonnenen Kooperati-

onspartner „Digital Impact Lab“ Bremen und dem Mütterzentrum Osterholz-Tenever e.V. bieten wir wieder einen **„Digital Helpdesk“** an. Das heißt, bei dieser Veranstaltung bekommen Teilnehmende Unterstützung beim Umgang mit digitalen Medien. Dann ist Zeit für Fragen rundum Smartphone, Tablet, PC und Co. sowie für Tipps zum sicheren Bewegen im Internet. Außerdem veranstalten wir zum Ende des Jahres wieder zusammen mit den Kita-Trägern im Stadtteil **„Kitaportal“-Kurse**. Mütter auf der Suche nach einem Kita-Platz für ihre Kinder erfahren, wie das Verfahren online funktioniert.

Im Dezember können sich Mütter mit ihren Kindern wieder zu einem **Winter-Ausflug in die Hightech-Werkstatt „FabLab Bremen“** anmelden. Große und kleine Erfinder*innen können hier mit digitalen Technologien wie 3D-Drucker und Mini-Bots ihrer Kreativität freien Lauf lassen.

In den vergangenen Monaten haben Neele Kuder und Thea Greve das Projektteam als Praktikantinnen mit viel Fleiß, Heiterkeit und Schaffenskraft bereichert. An dieser Stelle möchten wir uns ganz herzlich bei beiden für ihr Engagement bedanken und wünschen ihnen für ihre weitere Zukunft alles Gute.

Nach langjähriger, wertvoller Arbeit gibt Zehra Ari ihre Funktion als Gruppenleiterin der türkischsprachigen Mädchengruppe an Asuman Erdem ab, die wir herzlich willkommen heißen. Glücklicherweise bleibt Zehra uns für die Leitung der Gruppe Multi-Tasking-Women erhalten.

Als Vertretungskraft für Semra, die wir sehr vermissen und hoffentlich bald wieder bei uns haben, ist Ayse Sili eingesprungen, wir freuen uns sehr, dass Du unser Team verstärkst.

*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, Christina Sanko und Ayse Sili*

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 oder telefonisch nutzen.

Mutter-Kind-Kurberatung

Die kostenlose Kur-Beratung ist für Mütter mit Deutschkenntnissen die Kinder von 0-12 Jahren haben. Die Kurberaterin hilft beim Kurantrag, vermittelt die Klinik und den Termin. Sie beantwortet alle Fragen zur Kur.

Offene Sprechstunde, ohne vorherige Anmeldung, bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an Tel. 0421 170324

In Kooperation mit dem Deutschen Arbeitskreis für Familienhilfe e.V.

Beraterin: Frau Borngräber

Fortlaufend jeden Do. > 11.00 – 12.00 Uhr



Offener Treff für Ü-50jährige Frauen (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 in Bremen oder anderswo geboren, Single oder in Familie lebend sind herzlich willkommen!

Jeden Mo. > 14.30–17.30 Uhr

Mädchengruppe (jeden Freitag)

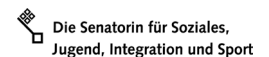
von 13 bis 18 Jahren

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: Asuman Erdem

Jeden Fr. > 17.00–19.30 Uhr



Frauentreff am Nachmittag (jeden zweiten Mittwoch)

Wir laden Frauen aller Kulturen zu einem Miteinander und Austausch ein. Hier können alle Fragen und Themen diskutiert werden. Auf Wunsch können auch gerne Fachfrauen zu bestimmten Themen eingeladen werden.

Gruppenleiterinnen: Semra Güler und Esmâ Kaya-Basaran

Alle 14 Tage, Mi. > 14.00 – 16.00 Uhr

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



Die Senatorin für Soziales,
Jugend, Integration und Sport

Frauenfrühstück (am letzten Samstag im ungeraden 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.

Gefördert durch WiN (Wohnen in Nachbarschaften)

Projektleitung: Hildegard Brandt

Jeden letzten Samstag im ungeraden Monat

> 11.00–13.30 Uhr

Bitte melden Sie/ melde Dich telefonisch an!



Projekt „Digital Empowerment – Neue Wege in der Gesund- heitsförderung für alleinerzie- hende Frauen“



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.



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

Anmeldungen bitte unter Tel. 0421 40 17 28

oder per SMS/Signal unter 0151-74524905

oder per E-Mail an kontakt@frauengesundheitintenever.de

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?
- Wie kann ich einen Kita-Platz online verlängern?

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.

In Kooperation mit den Kinder- und Familienzentren Regenbogenhaus (KiTa Bremen) und Weltenbummler (Petri & Eichen – Diakonische Kinder- und Jugendhilfe Bremen gGmbH), den Kitas der Evangelischen Trinitatisgemeinde, Mütterzentrum Osterholz-Tenever e.V., Digital Impact Lab Bremen (DIL)

Referent*innen: Ilka Böttcher (Kordinatorin KuFZ Regenbogenhaus, KiTa Bremen), Anna Plate (Netzwerkkordinatorin für Familienberatung, Kitas der Ev. Trinitatisgemeinde), Christiane Padilha-Wolff (Sozialraumkordinatorin, KiFaZ Weltenbummler, Petri & Eichen), Basiru Touray (DIL Bremen), Dr. Christina Sanko (Medienpädagogin, FGT)

Nächste Termine:

Do. 12.10.2023 > 13.00 - 14.30 Uhr (nur Verlängerung Kita-Platz)

Fr. 08.12.2023 > 9.00-12.00 Uhr

Mi. 13.12.2023 > 9.00-12.00 Uhr und 13-15 Uhr

Do. 14.12.2023 > 9.00-12.00 Uhr und 13-15 Uhr

Ort: E@stside Internetcafé im OTe-Zentrum

Bitte vorher anmelden!



„Digital Helpdesk“ – Smartphone, Tablet & Co: Antworten auf Ihre/Eure Fragen zu digitalen Medien

Das Team vom Digital Impact Lab Bremen und Christina vom FGT beantworten Ihre/ Eure Fragen zu Ihren/ Euren digitalen Geräten. Zum Beispiel:

- Wie bekomme ich eine E-Mail-Adresse?
- Wie schreibe ich eine E-Mail?
- Wie verschicke ich im Internet Dokumente?
- Tipps für gute Passwörter
- Was ist „Phishing“? Wie kann ich mich davor schützen?
- Wie mache ich mein Handy (kinder-)sicherer?

In Kooperation mit dem Digital Impact Lab (DIL)

Referent*innen: Basiru Touray (DIL Bremen), Dr. Christina Sanko (FGT)

Do. 12.10.2023 > 13.00 - 14.30 Uhr

Do. 08.02.2024 > 13.00 - 14.30 Uhr

Ort: E@stside Internetcafé im OTe-Zentrum

Bitte vorher anmelden!



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. 13.12.2023 > Treffpunkt Haltestelle Neuwieder Straße um 15.30 Uhr

Vor Ort im FabLab: 16.30 - 18.30 Uhr

Weitere Termine für 2024 werden noch bekannt gegeben.

Bitte vorher anmelden!



Frühstück für Mütter

Unser Frühstück ist für Mütter in Tenever, insbesondere Alleinerziehende, mit 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?

In Kooperation mit Ernährungsexpertin Brigitte Bücking und den Gesundheitsfachkräften im Quartier, LVG & AFS Nds. HB. e.V.

Anleiterinnen: Brigitte Bücking (Ernährungsberaterin), Josephine Kwarteng (Gesundheitsfachkraft im Quartier, LVG & AFS Nds. HB e.V.)

Nächste Termine:

Di. 10.10.2023 > 9.00–11.30 Uhr

Di. 07.11.2023 > 9.00–11.30 Uhr

Di. 05.03.2024 > 9.00–11.30 Uhr

Bitte vorher anmelden!



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?

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.

Gruppenleiterin: Meike Wessel, Gemüsegärtnerin

Umweltpädagogisches Kinderprogramm: Ekram Bouden

Jeden Mi. > 16.30-18.30 Uhr (bis 25.10.2023)

Aktuell gibt es eine Warteliste.



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

Koch-Videos und „Instagram Reels“ drehen

Lasst 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, auf Instagram 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.

Neue Termine, aktuelle Angebote und alles zum Projekt „Digital Empowerment...“ findest Du auch auf unserem Blog: www.blog.frauengesundheitintenever.de oder auf Instagram: @frauengesundheitintenever



stock.adobe.com /liebox



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.



Sinnesfreuden und Gesundheit



Frauentreff am Nachmittag

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

Mi. 04.10.2023 > 14.00 – 16.00 Uhr (alle 14 Tage)

Bitte vorher anmelden!

Im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit



Gesprächsrunde zum Thema Ängste

Angst – ein Lebensthema der Menschen vom ersten bis zum letzten Lebenstag. Was machen Ängste mit uns? Wie können wir unseren Ängsten begegnen? Über diese und weitere Fragen möchten wir uns gemeinsam mit Prof. Dr. Annelie Keil auszutauschen. Wir laden interessierte Frauen herzlich zu der Gesprächsrunde im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit ein.

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

Gesprächsleitung: Prof. Dr. Annelie Keil

Mo. 09.10.2022 > 15.00 – 16.30 Uhr

Bitte vorher anmelden!



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.

In Kooperation mit LVG & AFS Nds. HB. e.V.

Anleiterinnen: Josephine Kwarteng (Gesundheitsfachkraft im Quartier, LVG & AFS Nds. HB e.V.) und Christina Sanko (FGT)

Di. 10.10.2023 > 9.00–11.30 Uhr

Bitte vorher anmelden.



Teilhabe und Gesundheit



„Digital Helpdesk“ – Smartphone, Tablet & Co: Antworten auf Eure Fragen zu digitalen Medien

Das Team vom Digital Impact Lab Bremen und Christina vom FGT beantworten Eure/ Ihre Fragen zu Euren/ Ihren digitalen Geräten. Erläuterungen siehe S. 10.

In Kooperation mit dem Digital Impact Lab Bremen

Do. 12.10.2023 > 13.00 - 14.30 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). Eine Schwimmmeisterin gibt Tipps zum Schwimmen lernen.

In Kooperation mit den Bremer Bädern

Sa. 14.10.2023 > 12.30–15.30 Uhr

Kosten: Frauen 5.00 €

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



**Liebe Frauen,
wir haben vom 16.10 – 20.10.2023 geschlossen.
Wir wünschen Euch/ Ihnen eine schöne Herbstzeit!**



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, Förderung über WiN (Wohnen in Nachbarschaften) beantragt

Sa. 28.10.2023 > 12.30–15.30 Uhr

Kosten: Frauen 5.00 €, Kinder (ab 1 Jahr) 3.30 €, 12-15 Jahre 3.80 €

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



November

Aktiv werden und Gesundheit



Bingo Nachmittag im Offenen Treff

Macht mit - wir spielen Bingo! Zu unserem Bingo Nachmittag laden wir alle interessierten Frauen herzlich ein. Wenn die Kugel rollt, machen alle begeistert mit. Es gibt kleine Preise zu gewinnen.

Jeden 1. Montag im Monat.

Mo. 06.11.2023 > 15.00-17.00 Uhr

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.

In Kooperation mit LVG & AFS Nds. HB. e.V.

Anleiterinnen: Josephine Kwarteng (Gesundheitsfachkraft im Quartier, LVG & AFS Nds. HB e.V.) und Christina Sanko (FGT)

Di. 07.11.2023 > 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). Eine Schwimmmeisterin gibt Tipps zum Schwimmen lernen.

In Kooperation mit den Bremer Bädern

Sa. 11.11.2023 > 12.30–15.30 Uhr

Kosten: Frauen 5.00 €

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



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.

Teilhabe und Gesundheit



Integrationskurs Alphabetisierung Modul 3

Zugewanderte Frauen mit geringen Vorkenntnissen können hier Deutsch lesen und schreiben lernen.

In Kooperation mit der Bremer Volkshochschule/Regionalstelle Ost (Telefon 361-3566), Förderung über BAMF (Bundesamt für Migration und Flucht)

Kursleiterin: Christa Anders

Beginn: 13.11. – 22.01.2024 (25x, 100 Std.)

Mo., Mi., Do. > 9.00–12.15 Uhr



Kreativität und Gesundheit



Eröffnung der Ausstellung

„FrauenOrte in Bremen-Osterholz“

Mit einem kleinen, feierlichen Empfang mit Kaffee, Tee und Gebäck möchten wir die Ausstellung FrauenOrte im FGT eröffnen und laden alle interessierten Frauen herzlich ein. Die gezeigten Frauenporträts wurden 2022/23 von Mitgliedern der Arbeitsgruppe „FrauenOrte in Bremen-Osterholz“ erstellt. Sie sind Teil des Projekts „FrauenOrte“ Digitale Stadtrundgänge“ vom Bremer Frauenmuseum.

Es werden einige Gründerinnen anwesend sein. Zugesagt haben Prof. Dr. Annelie Keil, Dr. Rosemarie Klesse und Dr. Ute Sonntag.

Mit Anke Osterloh (Historikerin und Stadtteolführerin), Katrin Schossmeier (VHS Bremen) und Marion Reich (Bremer Frauenmuseum)

In Kooperation mit dem Bremer Frauenmuseum und der Volkshochschule, Regionalstelle Ost

Mo. 13.11.2023 > 15.00-17.00 Uhr

Die Ausstellung kann in den Herbst- und Wintermonaten in den Räumlichkeiten des FGT bis zum 08. März 2024 betrachtet werden.





Gastmahl bei Freundinnen aus aller Welt – internationale Suppen

Hier können Sie herzhaftes Suppen nach Rezepten aus aller Welt kostenfrei 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. 14.11.2023 > 12.00 – 13.30 Uhr

Anschließend Gesprächsrunde mit Prof. Dr. Annelie Keil

„Dem eigenen Leben auf der Spur –

Probleme erkennen, Fragen stellen, Antworten suchen“

Di. 14.11.2023 > 13.30 – 14.30 Uhr

Bitte vorher anmelden!



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

Beginn: 21.11.23 – 06.02.2024 (10 Termine, nicht in den Winterferien)

Di. > 16.00-17.30 Uhr

Kosten: 20 €

FGT, Mehrzweckraum, Koblenzer Str. 3a, 28325 Bremen

Bitte vorher anmelden!



Frauenfrühstück „Auf zu neuen Ufern“

Alle Frauen aus Tenever und umzu sind herzlich eingeladen.

Weitere Erläuterungen siehe S. 8.

Förderung über WiN (Wohnen in Nachbarschaften) beantragt

Projektleitung: Hildegard Brandt

Sa. 25.11.2023 > 11.00–13.30 Uhr

Bitte vorher anmelden!



Demonstration und Fahne hissen gegen Gewalt an Frauen

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

In Kooperation mit der AG Frauen (Arbeit Leben Zukunft Tenever, Haus der Familienratgeberzentrum Osterholz-Tenever)

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



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, Förderung über WiN (Wohnen in Nachbarschaften) beantragt

Sa. 25.11.2023 > 12.30–15.30 Uhr

Kosten: Frauen 5.00 €, Kinder (ab 1 Jahr) 3.30 €, 12-15 Jahre 3.80 €

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



Teilhabe und Gesundheit



Informationsveranstaltung im Rahmen der Gruppe „multitasking women“

„Wie stärke ich mein Immunsystem in der kälteren Jahreszeit?“
Diese und weitere Fragen beantwortet Gesundheitsfachkraft Esra Aksoy im Rahmen des Gruppentreffens.

In Kooperation mit LVG & AFS Nds. HB. e.V., Förderung durch die Senatorin für Soziales, Referat Zuwanderungsangelegenheiten

Gesprächsleitung: Esra Aksoy (Gesundheitsfachkraft im Quartier, LVG & AFS Nds. HB. e.V.)

So. 26.11.2023 > 16.00-18.00 Uhr



Teilhabe und Gesundheit



Erste-Hilfe- Kurs für Seniorinnen

Wie verhindere ich Stürze in meinem Zuhause? Wie verhalte ich mich bei einer Wunde, plötzlichen Blutungen oder einem Schock? Wie erkenne ich einen Schlaganfall oder Herzinfarkt? Wie vermeide ich einen Sonnenstich bzw. Hitzschlag? Diese und viele andere Fragen und Themen wollen wir gemeinsam mit einer Expertin besprechen.

Interessierte Frauen ab 65 Jahren sind herzlich eingeladen, an einem Erste-Hilfe-Kurs teilzunehmen. Im Anschluss besteht die Möglichkeit gemeinsam im Café Gabriely Mittag zu essen. Neue Gesichter sind herzlich willkommen.

In Zusammenarbeit mit der Werkstatt Alter, Volkshochschule Bremen Regionalstelle Ost

Gesprächsleitung: N.N. Expertin von Rettungsanker (Rettungsdienstschule)

Mi. 29.11.2023 > 10.00 – 13.00 Uhr

Bitte vorher anmelden!



Aktiv werden und Gesundheit



Bingo Nachmittag im Offenen Treff

Macht mit - wir spielen Bingo! Zu unserem Bingo Nachmittag laden wir alle interessierten Frauen herzlich ein. Wenn die Kugel rollt, machen alle begeistert mit. Es gibt kleine Preise zu gewinnen.

Jeden 1. Montag im Monat.

Mo. 04.12.2023 > 15.00-17.00 Uhr

Teilhabe und Gesundheit



Das Kitaportal Bremen –

Wie melde ich mein Kind online für einen Kita-Platz an?

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

Weitere Informationen siehe S. 9.

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

Fr. 08.12.2023 > 9.00-12.00 Uhr

Mi. 13.12.2023 > 9.00-12.00 Uhr und 13-15 Uhr

Do. 14.12.2023 > 9.00-12.00 Uhr und 13-15 Uhr

Ort: E@stside Internetcafé im OTe-Zentrum

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). Eine Schwimmmeisterin gibt Tipps zum Schwimmen lernen.

In Kooperation mit den Bremer Bädern

Sa. 09.12.2023 > 12.30–15.30 Uhr

Kosten: Frauen 5.00 €

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



Medien und Gesundheit



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

Fahre mit uns und Deinen Kindern in die High-Tech-Werkstatt „FabLab“ Bremen. 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. 13.12.2023

Treffpunkt Haltestelle Neuwieder Straße um 15.30 Uhr

Vor Ort im FabLab: 16.30-18.30 Uhr

An der Weide 50a, 28195 Bremen

Bitte vorher anmelden!



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.

Mo. 18.12.2023 > 15.00 – 18.00 Uhr

**Liebe Frauen,
wir haben vom 27.12.2023 – 05.01.2024
geschlossen. Wir wünschen Euch/ Ihnen
eine schöne Winterzeit!**



Bewegungslust und Gesundheit



Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung

Mit wohltuenden und herausfordernden Übungen werden Ihre körperliche Leistungsfähigkeit, Fitness, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer verbessert. Sie lernen verschiedene Möglichkeiten kennen, wie Sie Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen sowie Muskelschwäche vorbeugen können. Stärken Sie Ihre Gesundheit und erweitern Sie Ihre Ressourcen für den (Arbeits-/Familien-)Alltag.

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

Kursleiterin: Anja Borngräber

Beginn: 11.01. – 07.03.2024 (8 Termine)

Do. > 09:00 - 10:30 Uhr

Kosten: 47 € (Ermäßigungen bitte erfragen)



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: 11.01. - 07.03.2024 (8 Termine)

Do. > 14.00 – 15.30 Uhr

Kosten: 40 € (Ermäßigungen bitte erfragen)

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). Eine Schwimmmeisterin gibt Tipps zum Schwimmen lernen.

In Kooperation mit den Bremer Bädern

Sa. 13.01.2024 > 12.30–15.30 Uhr

Kosten: Frauen 5.00 €

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



Bewegungslust und Gesundheit



Schwimmkurs für Anfängerinnen

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. Aufgrund der hohen Nachfrage des Schwimmbads können wir keinen Raum nur für Frauen anbieten.

In Kooperation mit den Bremer Bädern

Förderung über WiN (Wohnen in Nachbarschaften) beantragt

Beginn mit einer Informationsveranstaltung

Mi. 17.01.2024 > 14.00 – 15.00 Uhr



Im Anschluss beginnt der Schwimmkurs

Ort: Mehrzweckraum, FGT

Mi. 17.01.2024 > 15.00 – 15.45 Uhr (7 Termine)

Kosten: 50 € (30 € ermäßigt)

wiN
wohnen in nachbarschaften



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 20.01.2024 (6 Termine, 14täglich)

Sa. > 15.00–17.15 Uhr

Kosten: 36 € plus Materialkosten ca. 10 € (Ermäßigungen bitte erfragen)

Bitte vorher anmelden!

vhs
Bremer
Volkshochschule

Teilhabe und Gesundheit



Integrationskurs Alphabetisierung Modul 4

Zugewanderte Frauen mit geringen Vorkenntnissen können hier Deutsch lesen und schreiben lernen.

In Kooperation mit der Bremer Volkshochschule/Regionalstelle Ost

(Telefon 361-3566)

Kursleiterin: Christa Anders

Beginn: 24.01. – 08.04.2024 (25x, 100 Std.)

Mo., Mi., Do. > 9.00–12.15 Uhr

Förderung über BAMF (Bundesamt für Migration und Flucht)

vhs
Bremer
Volkshochschule

Sinnesfreuden und Gesundheit



Frauenfrühstück „Auf zu neuen Ufern“

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

Förderung über WiN (Wohnen in Nachbarschaften) beantragt

Projektleitung: Hildegard Brandt

Sa. 27.01.2024 > 11.00–13.30 Uhr

Bitte vorher anmelden!

wiN
wohnen in nachbarschaften

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, Förderung über WiN (Wohnen in Nachbarschaften) beantragt

Sa. 27.01.2024 > 12.30–15.30 Uhr

Kosten: Frauen 5.00 €, Kinder (ab 1 Jahr) 3.30 €, 12-15 Jahre 3.80 €

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

win
Wohnen in Nachbarschaften



Teilhabe und Gesundheit



Programm-Plenum für Sommer 2024

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. 29.01.2024 > 15.30-17.00 Uhr

Februar

Bewegungslust und Gesundheit



Wassergymnastik für Frauen aller Kulturen

Bewegungsübungen im Wasser sind leicht und sehr wirksam, sie verbessern vor allem die Kondition und die Beweglichkeit. Die Übungen sind besonders für mehrgewichtige Frauen, Frauen mit Gelenk- und Rückenbeschwerden und auch für Nichtschwimmerinnen (bei Körpergröße über 160 cm) geeignet. Der Kurs wird von einer erfahrenen Kursleiterin in einem geschützten Rahmen im OTe-Bad durchgeführt.

Gefördert durch die AOK Bremen/Bremerhaven

Kursleiterin: Kerstin Jenzen

Beginn: 01.02. - 02.05.2024 (12 Termine, nicht in den Ferien)

Do. > 16.00 – 16.45 Uhr Kurs I

Do. > 17.00 – 17.45 Uhr Kurs II

Kostenfrei für AOK-Versicherte bei Teilnahme an mindestens 10 Terminen (25 € Pfand),

60 € für Versicherte anderer Krankenkassen



Aktiv werden und Gesundheit



Bingo Nachmittag im Offenen Treff

Macht mit - wir spielen Bingo! Zu unserem Bingo Nachmittag laden wir alle interessierten Frauen herzlich ein. Wenn die Kugel rollt, machen alle begeistert mit. Es gibt kleine Preise zu gewinnen. Jeden 1. Montag im Monat.

Mo. 05.02.2024 > 15.00-17.00 Uhr

Teilhabe und Gesundheit



„Digital Helpdesk“ – Smartphone, Tablet & Co: Antworten auf Eure Fragen zu digitalen Medien

Das Team vom Digital Impact Lab Bremen und Christina vom FGT beantworten Eure/ Ihre Fragen zu Euren/ Ihren digitalen Geräten. Erläuterungen siehe S. 10.

In Kooperation mit dem Digital Impact Lab Bremen

Do. 08.02.2023 > 13.00 - 14.30 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). Eine Schwimmmeisterin gibt Tipps zum Schwimmen lernen.

In Kooperation mit den Bremer Bädern

Sa. 10.02.2024 > 12.30–15.30 Uhr

Kosten: Frauen 5.00 €

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 kostenfrei 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. 20.02.2024 > 12.00 – 13.30 Uhr

Anschließend Gesprächsrunde mit Prof. Dr. Annelie Keil

„Dem eigenen Leben auf der Spur –

Probleme erkennen, Fragen stellen, Antworten suchen“

Di. 20.02.2024 > 13.30 – 14.30 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, Förderung über WiN (Wohnen in Nachbarschaften) beantragt

Sa. 24.02.2024 > 12.30–15.30 Uhr

Kosten: Frauen 5.00 €, Kinder (ab 1 Jahr) 3.30 €, 12-15 Jahre 3.80 €

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

win
Wohnen in Nachbarschaften



Aktiv werden und Gesundheit

**Bingo Nachmittag im Offenen Treff**

Macht mit - wir spielen Bingo! Zu unserem Bingo Nachmittag laden wir alle interessierten Frauen herzlich ein. Wenn die Kugel rollt, machen alle begeistert mit. Es gibt kleine Preise zu gewinnen.

Jeden 1. Montag im Monat.

Mo. 04.03.2024 > 15.00-17.00 Uhr

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.

Anleiterin: Brigitte Bücking (Ernährungsexpertin)

Di. 05.03.2024 > 9.00–11.30 Uhr

Bitte vorher anmelden.



Teilhabe und Gesundheit

8. MÄRZ

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). Eine Schwimmmeisterin gibt Tipps zum Schwimmen lernen.

in Kooperation mit den Bremer Bädern

Sa. 09.03.2024 > 12.30–15.30 Uhr

Kosten: Frauen 5.00 €

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



Liebe Frauen, wir haben vom
18.03. – 28.03.2024 geschlossen.
Wir wünschen Euch/ Ihnen eine schöne Osterzeit!



Sinnesfreuden und Gesundheit



Frauenfrühstück „Auf zu neuen Ufern“

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

Förderung über WiN (Wohnen in Nachbarschaften) beantragt

Projektleitung: Hildegard Brandt

Sa. 23.03.2024 > 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, Förderung über WiN (Wohnen in Nachbarschaften) beantragt

Sa. 23.03.2024 > 12.30–15.30 Uhr

Kosten: Frauen 5.00 €, Kinder (ab 1 Jahr) 3.30 €,

12-15 Jahre 3.80 €

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 DE28 3702 0500 0008 4557 00

BIC BFSWDE33XXX



Frauen
gesundheit
in Tenever

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)

Telefonische Sprechzeiten
Mo., Mi., Do. 9.00-12.00 Uhr
Mo. - Do. 14.00 – 16.00 Uhr

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!

