



Frauen gesundheit in Tenever



Sommer 2024

Frauengesundheit in Tenever FGT



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

wir als „Frauengesundheit in Tenever“ stehen ein für eine vielfältige, bunte Gesellschaft, die alle Menschen gleichermaßen würdigt und sich gegenseitig respektvoll begegnet. Daher hat es uns besonders gefreut, dass so viele Menschen für die Demokratie und gegen rechtsextremistische Hetze und Hass im Januar und Februar auf die Straße gegangen sind. Das gibt Mut und zeigt nicht nur die Solidarität der Menschen miteinander sondern auch, dass die breite Mehrheit eingewanderte Menschen als zugehörig empfindet und sich gegen Diskriminierung und Gewalt jeder Art wendet.

Unser neues Programmheft Sommer 2024 ist prall gefüllt mit vielfältigen Angeboten für Frauen. Die Ideen kamen stets von den Nutzerinnen selbst und manch eine Veranstaltung hat langjährige Tradition mit einer nach wie vor hohen Nachfrage.

Was gibt es Neues im FGT?

Die Frauen aus dem offenen Montagstreff wünschen sich mehr gemeinsame Unternehmungen und einen Austausch beim Kaffeetrinken außerhalb des FGT. Unter dem Motto „**Raus aus dem Haus – rein ins Vergnügen**“ werden daher im Sommer gemeinsame Erkundungen und Ausfahrten angeboten. Als erstes werden wir das Wohnhaus der Familie des früheren Bürgermeisters Wilhelm Kaisen in Borgfeld besuchen. Auch eine gemeinsame Unternehmung mit Conpart ist noch in Planung. In den Monaten April und September spielen wir mit Euch/ Ihnen Bingo. Im April bieten wir nach längerer Pause wieder **Radlernkurse für Frauen** an, die wir über Spendengelder finanzieren können. Herzlichen Dank dafür!

Und was gibt es im letzten Jahr des Projekts „Digital Empowerment – neue Wege in der Gesundheitsförderung für alleinerziehende Frauen“?

Auf dem Plan stehen Frühstücke für Mütter mit einer Ernährungsexpertin oder mit einer Gesundheitsfachkraft im Quartier, Kochvideos mit dem Smartphone erstellen und Unterstützung

für digitale Fragen. Auch die Urban Gardening-Gruppe wird diesen Sommer wieder fleißig gärtnern und wir wünschen ihnen dafür einen „grünen Daumen“ mit einer reichlichen Ernte.

Nun wünschen wir Euch/Ihnen viel Freude beim Stöbern in unseren Angeboten und möchten auch auf unsere Website und den Blog zu super leckeren Rezepten verweisen sowie unseren Instagram Account.

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

*Semra Güler, Jutta Flerlage, 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, dass 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 ist persönlich oder telefonisch möglich.

Gruppenangebote für Frauen und Mädchen aus Tenever

Erkundungen in Bremen und umzu für Ü-50jährige Frauen

Da Frauen sich gewünscht haben, mehr gemeinsam zu unternehmen, werden wir nach dem Motto „Raus aus dem Haus – rein ins Vergnügen“ in den Sommermonaten Erkundungen in Bremen und umzu anbieten. Ideen waren z.B. Führungen von historischen Gebäuden mit einer besonderen Architektur auszuwählen. Bitte achten Sie auf die aktuellen Aushänge. Weiterhin wird im FGT Bingo gespielt und „kaffeisiert“. Alle Frauen über 50, ob in Bremen oder anderswo geboren, Single oder in Familie lebend sind herzlich willkommen!

Mädchengruppe (jeden Freitag)

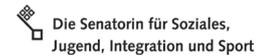
von 13 bis 18 Jahren

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



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

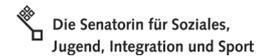
Junge Frauen aus türkischsprachigen Herkunftsfamilien treffen sich zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung. Neue Frauen sind herzlich willkommen. Bitte vorher anmelden.

Förderung durch die Senatorin für Soziales,

Referat Zuwanderangelegenheiten

Gruppenleiterin: Zehra Ari

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



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
(Ausnahme: 01.06.2024)

> 11.00–13.30 Uhr

Bitte melden Sie/ melde Dich telefonisch an!



Qigong – leichte Bewegungen an der frischen Luft

Frauen aus Tenever sind herzlich eingeladen zu leichten Bewegungsübungen auf der grünen Wiese am Pfälzer Weg. Die Übungen beim Qigong stärken die Muskeln und vertiefen die Atmung. Der Kurs findet im Freien statt. Bei Starkregen bzw. sehr schlechter Witterung entfällt der Kurs.

In Kooperation mit dem ALZ Tenever

Übungsleiterin: Antje Wagner-Ehlers

Beginn: 05.06. – 31.07.2024 (9 Termine),

Einstieg jederzeit möglich

Mi. > 9.00 – 10.00 Uhr

Treffpunkt: Auf der grünen Wiese im Pfälzer Weg neben der Halle FitPoint

Projekt „Digital Empowerment – Neue Wege in der Gesundheitsförderung für alleinerziehende Frauen“



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 74 52 49 05
oder per E-Mail an kontakt@frauengesundheitintenever.de



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 Frühstück 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), Elizaveta Gidion und Sonia Fosso (Gesundheitsfachkräfte im Quartier, LVG & AFS Nds. HB e.V.), Mareike Sander-Drews (Frauengesundheit in Tenever)

Nächste Termine:

Di. 23.04.2024 > 9.00–11.30 Uhr

Di. 07.05.2024 > 9.00–11.30 Uhr

Di. 18.06.2024 > 9.00–11.30 Uhr

Di. 20.08.2024 > 9.00–11.30 Uhr

Di. 10.09.2024 > 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 (Start 03.04.2024)

Aktuell gibt es eine Warteliste.



Koch-Videos und „Instagram Reels“ drehen

Lasst uns gemeinsam kochen – live und digital! Das geht so: Wir kochen Suppen und andere Gerichte 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 Dein Rezept 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



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: 04.04. – 13.06.2024 (10 Termine)

Do. > 09:00 - 10:30 Uhr

Kosten: 58 € (Ermäßigungen bitte erfragen)

Bitte vorher über die VHS anmelden!



Aktiv werden und Gesundheit



Bingo Nachmittag

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.

Mo. 08.04.2024 > 15.00-17.00 Uhr

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: 11.04. – 13.06.2024 (9 Termine)

Do. > 15.30 – 17.00 Uhr

Kosten: 45 € (Ermäßigungen bitte erfragen)

Bitte vorher über die VHS 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. 13.04.2024 > 12.30–15.30 Uhr

Kosten: Frauen 5.30 €

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



Bewegungslust und Gesundheit



Endlich die Kurve kriegen! Radfahr(lern)kurse für Frauen aus Tenever

Mit fachkundiger und einfühlsamer Anleitung wird um das Gelände des Kinderbauernhofes Tenever ungestört geübt. Bei regelmäßiger Teilnahme lernen alle Frauen nach nur zwei Wochen Fahrrad zu fahren.

In Kooperation mit dem GTP West

Kursleiterinnen: Hanna Taieb und Emine Abazibra

15.04. – 26.04.2024

Kurs I Mo. – Fr. > 10.00 – 12.00 Uhr

Kurs II Mo. – Fr. > 13.00 – 15.00 (mit Kinderbetreuung)

Kosten: 40 € (25 € ermäßigt)



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. 16.04.2024 > 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. 16.04.2024 > 13.30 – 14.30 Uhr

Bitte vorher anmelden!

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.

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

Beginn mit einer Informationsveranstaltung

Mi. 17.04.2024 > 14.00 – 15.00 Uhr. Im Anschluss beginnt der

Schwimmkurs. Ort: Mehrzweckraum, FGT

Mi. 17.04.2024 > 15.00 – 15.45 Uhr (7 Termine)

Kosten: 50 € (30 € ermäßigt)



Sinnesfreuden und Gesundheit



Frühstück für junge Mütter

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

S. 7 In Kooperation mit LVG & AFS Nds. HB. e.V.

Anleiterinnen: Elizaveta Gidion oder Sonia Fosso (Gesundheitsfachkräfte im Quartier, LVG & AFS Nds. HB e.V.) und Mareike Sander-Drews (FGT)

Di. 23.04.2024 > 9.00–11.30 Uhr

Bitte vorher anmelden.



Teilhabe und Gesundheit



Gesprächsrunde „Mehr Bewegung im Alltag/ Sturzprophylaxe“

Wie gelingt es mehr Bewegung in den Alltag einzubauen? Wie verhindern wir Stürze im Alltag? Diese und weitere spannende Fragen werden im Rahmen einer Gesprächsrunde thematisiert. Frauen aus Tenever sind herzlich eingeladen, sich mit Expertin auszutauschen.

Gesprächsleitung: N.N.

Termin bitte erfragen oder den Aushängen entnehmen.

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)

Sa. 27.04.2024 > 12.30–15.30 Uhr

Kosten: Frauen 5.30 €, Kinder (ab 1 Jahr) 3.50 €,

12-15 Jahre 4.00€

Ote Bad, Koblenzer Str. 3

Linie 1, Haltestelle: Tenever Zentrum



Teilhabe und Gesundheit



Integrationskurs Alphabetisierung Modul 5

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: 02.05. – 14.08.2024 (25x, 100 Std.)

Mo., Mi., Do. > 9.00–12.15 Uhr

Förderung über BAMF (Bundesamt für Migration und Flucht)



Teilhabe und Gesundheit



Auf den Spuren der Familie Kaisen – Besuch des Kaisenhauses

Wir laden interessierte Frauen zu einem gemeinsamen Besuch des Kaisenhauses ein. In der Dokumentationsstätte, die Wilhelm und Helene Kaisen gewidmet ist, können verschiedene Gebäude besichtigt werden: das ehemalige Wohnhaus der Familie, die Scheune und das Gewächshaus. Gebäude und Gartenanlagen waren als Teile der Siedlerstelle Wohnort und landwirtschaftliches Anwesen zugleich. Hier verbrachte die Familie Kaisen den Großteil ihres Lebens. Seine Nachfahren beschlossen das gesamte Gelände der Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Vor der Führung wollen wir gemeinsam Mittagessen.

Mo. 06.05.2024 > 11.30- ca. 16.30 Uhr

Treffpunkt: am FGT

Kostenfrei, Speisen und Getränke sind selbstständig zu tragen

Sinnesfreuden und Gesundheit



Frühstück für junge Mütter

Wir treffen uns zu einem gemeinsamen gesunden Frühstück. Wir kochen, backen und essen zusammen.

Erläuterungen siehe S. 7

Anleiterin: Brigitte Bücking (Ernährungsexpertin)

Di. 07.05.2024 > 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. 11.05.2024 > 12.30–15.30 Uhr

Kosten: Frauen 5.30 €

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



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)

Sa. 25.05.2024 > 12.30–15.30 Uhr

Kosten: Frauen 5.30 €, Kinder (ab 1 Jahr) 3.50 €, 12-15 Jahre 4.00€

Ote Bad, Koblenzer Str. 3

Linie 1, Haltestelle: Tenever Zentrum



Sinnesfreuden und Gesundheit



Frauenfrühstück „Auf zu neuen Ufern“

Alle Frauen aus Tenever und umzu sind herzlich eingeladen.

Weitere Erläuterungen siehe S. 5

Förderung über WiN (Wohnen in Nachbarschaften)

Projektleitung: Hildegard Brandt

Sa. 01.06.2024 > 11.00–13.30 Uhr

Bitte vorher anmelden!



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. 04.06.2024 > 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. 04.06.2024 > 13.30 – 14.30 Uhr

Bitte vorher anmelden!



Teilhabe und Gesundheit



Jahreshauptversammlung des Vereins „Frauen und Gesundheit“

Alle Mitfrauen sind herzlich eingeladen. Nach Begrüßung mit Kaffee und Kuchen beginnt um 15.30 Uhr die Sitzung.

Di. 11.06.2023 > 15.00–17.30 Uhr

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. 15.06.2024 > 12.30–15.30 Uhr, Kosten: Frauen 5.30 €

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 s. S. 7

Anleiterin: Brigitte Bücking (Ernährungsexpertin)

Di. 18.06.2024 > 9.00–11.30 Uhr

Bitte vorher anmelden.



Teilhabe und Gesundheit



„Meer sehen“ – Tagesfahrt an die Nordsee

Alle Frauen und Kinder sind herzlich zu einem Erholungstag an der Nordsee (Cuxhaven/ Steinmarne) eingeladen. Neues kennen lernen, gemeinsames Picknick, Bewegung am Strand, Spiel und Spaß im Wasser, Entdeckungen im Watt und noch vieles mehr bietet dieser Tag. Für Kinderbetreuung ist gesorgt.

Förderung über WiN (Wohnen in Nachbarschaften)

Mo. 24.06.2024 > 9.00 – 19.00 Uhr

Treffpunkt: FGT, 9.00 Uhr (pünktlich)

Kosten: Frauen 12€ (10€ ermäßigt), Kinder 7€ (5€ ermäßigt)

Bitte vorher anmelden!



Liebe Frauen,
wir haben vom 08.-26.07.2024
geschlossen. Wir wünschen Euch/Ihnen
eine schöne Sommerzeit!



Sinnesfreuden und Gesundheit



Frauenfrühstück „Auf zu neuen Ufern“

Alle Frauen aus Tenever und umzu sind herzlich eingeladen.

Weitere Erläuterungen siehe S. 6

Förderung über WiN (Wohnen in Nachbarschaften)

Projektleitung: Hildegard Brandt

Sa. 27.07.2024 > 11.00–13.30 Uhr

Bitte vorher anmelden!



August

Aktiv werden und Gesundheit



Kleine Erkundung in Bremen und umzu

Nach dem Motto „Raus aus dem Haus – rein ins Vergnügen!“ begeben wir uns zu einem besonderen Ort. Wir planen wahlweise ein gemeinsames Mittagessen oder Kaffee und Kuchen auf unserer Erkundungstour mit ein.

Weitere Informationen bitte erfragen oder den Aushängen entnehmen.

Mo. 05.08.2024 > Ort und Uhrzeit wird noch bekannt gegeben

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: 08.08. – 05.12.2024 (14 Termine)

Do. > 15.30 – 17.00 Uhr

Kosten: 70 € (Ermäßigungen bitte erfragen)

Bitte vorher über die VHS 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. 10.08.2024 > 12.30–15.30 Uhr

Kosten: Frauen 5.30 €

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. 13.08.2024 > 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. 13.08.2024 > 13.30 – 14.30 Uhr

Bitte vorher anmelden!

Teilhabe und Gesundheit



Integrationskurs Alphabetisierung Modul 6

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: 15.08. – 28.10.2024 (25x, 100 Std.)

Mo., Mi., Do. > 9.00–12.15 Uhr



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: 15.08.-28.11.2024 (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 (hier begrenzte Plätze)

Teilhabe und Gesundheit



Sommerfest Tenever

Wir freuen uns, dass das Sommerfest wieder stattfinden kann. Das Quartiersmanagement, soziale Einrichtungen des Stadtteils sowie Schulen und Kitas organisieren das Fest seit vielen Jahren. Alle Menschen sind herzlich zu einem bunten Kultur- und Mitmachprogramm eingeladen.

Sa. 17.08.2024 > 14.00 – 18.00 Uhr

Rund um den Drachenspielfeldplatz Tenever

Sinnesfreuden und Gesundheit



Frühstück für junge Mütter

Wir treffen uns zu einem gemeinsamen gesunden Frühstück.
Wir kochen, backen und essen zusammen.
Erläuterungen siehe S. 7

Anleiterinnen: *Brigitte Bücking (Ernährungsexpertin)*

Di. 20.08.2024 > 9.00–11.30 Uhr

Bitte vorher anmelden.



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: 22.08. – 05.12.2024 (12 Termine)

Do. > 09:00 - 10:30 Uhr

Kosten: 70 € (Ermäßigungen bitte erfragen)

Bitte vorher über die VHS 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)

Sa. 31.08.2024 > 12.30–15.30 Uhr

Kosten: Frauen 5.30 €, Kinder (ab 1 Jahr) 3.50 €, 12-15 Jahre 4.00€

OTe Bad, Koblenzer Str. 3

Linie 1, Haltestelle: Tenever Zentrum



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.

Mo. 02.09.2024 > 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. 7

Anleiterinnen: *Eliza Gidion oder Sonia Fosso (Gesundheitsfachkräfte im Quartier, LVG & AFS Nds. HB e.V.) und Mareike Sander-Drews (FGT)*

Di. 10.09.2024 > 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. 14.09.2024 > 12.30–15.30 Uhr

Kosten: Frauen 5.30 €

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



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 21.09.2024 (6 Termine, 14täglich)

Sa. > 15.00–17.15 Uhr

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

Bitte vorher über die VHS anmelden!



Sinnesfreuden und Gesundheit



Frauenfrühstück „Auf zu neuen Ufern“

Alle Frauen aus Tenever und umzu sind herzlich eingeladen.

Weitere Erläuterungen siehe S. 5

Förderung über WiN (Wohnen in Nachbarschaften)

Projektleitung: Hildegard Brandt

Sa. 28.09.2024 > 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)

Sa. 28.09.2024 > 12.30–15.30 Uhr

Kosten: Frauen 5.30 €, Kinder (ab 1 Jahr) 3.50 €, 12-15 Jahre 4.00€

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



stock.adobe.com / kexbox



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.



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.

SozialBank

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)

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



Website: frauengesundheitintenever.de



Blog: blog.frauengesundheitintenever.de/



Instagram: [frauengesundheitintenever](https://www.instagram.com/frauengesundheitintenever)

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!

