

## Unser Blog

Auf unserem Blog schreiben wir über wichtige Themen im Projekt:

- gesunde Ernährung
- Gesundheit digital und e-Health
- digitale Medien im Alltag

Wir schreiben auch über aktuelle Informationen und Angebote im Projekt.

Unsere Beiträge schreiben wir in **einfacher Sprache**. Die Menschen in unserem Stadtteil Tenever sind vielfältig. Wir möchten hier alle ansprechen: unabhängig von Herkunft, Geschlecht, Bildung, Alter, Sexualität oder Einkommen.

Beiträge schreiben das Projekt-Team, Expert\*innen zum Thema Gesundheit und Frauen\* aus Osterholz-Tenever in Bremen.

### BLOG:

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



**Alle Angebote sind kostenfrei, hier könnt Ihr Euch anmelden:**

### Frauengesundheit in Tenever

Koblenzer Str. 3A

28325 Bremen

Tel. 0421/ 401728

[kontakt@frauengesundheitintenever.de](mailto:kontakt@frauengesundheitintenever.de)

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

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

Mobil und über Signal (Messenger):  
0151/74524905

Öffnungszeiten:

Montag – Donnerstag

9 bis 16 Uhr

und nach telefonischer Vereinbarung.

Unsere Einrichtung ist barrierefrei.

### Projekt - Umfrage für interessierte Frauen:



## Projekt:

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



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



## Grundlagen für die Smartphone-Nutzung

### In dieser Schulung lernen wir:

- Wie finde ich gute Informationen über das Thema Gesundheit im Internet?
- Was passiert mit meinen persönlichen Daten z.B. bei Instagram, WhatsApp oder Facebook?
- Wie kann ich mich gegen Hass und Beleidigungen im Netz wehren?
- Wie kann ich mit dem Smartphone an Online-Treffen teilnehmen, zum Beispiel an Kursen oder mit Freund\*innen?

## Fortgeschrittenen-Schulung: digitale Medien

### In dieser Schulung erweitert ihr Euer Wissen:

- zu Smartphones und digitalen Technologien
- zu iPads und Anwendungen/Apps

## Lauftreff

### Joggen für Anfängerinnen\*.

In Kooperation mit dem Landessportbund Bremen.



Jeden Mittwoch: 9.00 -10.00 Uhr  
Treffpunkt: Frauengesundheit in Tenever

## Frühstück für Mütter

**Wir kochen, backen und essen zusammen.**

Eine Ernährungsexpertin gibt Tipps und Tricks zu Euren Fragen rund ums Thema Frühstücken.

Termine:

Dienstag, 12.10.21  
Dienstag, 23.11.21  
09.00 – 11.30 Uhr

## Im Grünen – Gärtnern im „Querbeet“ – Gemeinschaftsgarten

Im „QuerBeet“-Garten kommen wir zusammen: Freundinnen\* treffen, gemeinsam gärtnern, Obst und Gemüse ernten und picknicken. Eine Gärtnerin baut mit uns Gemüse an.

Eure Kinder können dabei auf dem Kinderspielplatz spielen. Mit Kinderbetreuung.

## Suppen kochen: live und digital

Das geht so: Wir kochen eine Suppe nach Deinem Rezept. Dabei drehen wir ein Video oder machen Fotos. Dann kannst Du Dein Rezept vorstellen. Du kannst auch selbst schreiben, fotografieren oder filmen. Andere Menschen können dann Dein Rezept auf dem Blog sehen. Sie können dann Deine Suppe auch zu Hause kochen. Du kannst auch anonym bleiben. Melde Dich einfach bei uns.