Frauen gesundheit in Tenever



2026/2027

Frauengesundheit in Tenever FGT

Frauengesundheit in Tenever

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

herzlich willkommen zu unserem neuen Programmheft!

Gesundheit ist weit mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Sie entsteht dort, wo Menschen sich begegnen, Unterstützung erfahren, sich sicher fühlen und ihren Alltag aktiv und selbstbestimmt gestalten können. Gerade in bewegten Zeiten wird deutlich, wie wichtig Orte sind, an denen Frauen* miteinander ins Gespräch kommen, Kraft schöpfen und gemeinsam neue Perspektiven entwickeln.

Die vergangenen Monate haben gezeigt, wie viele Herausforderungen unseren Alltag begleiten. Steigende Lebenshaltungskosten, Unsicherheiten durch Sozial- und Gesundheitskürzungen, Verunsicherung durch Wahlergebnisse und politische Entwicklungen, Kriege und Konflikte in der Welt sowie die spürbaren Folgen des Klimawandels können belasten, Sorgen bereiten und das Gefühl verstärken, mit den eigenen Gedanken allein zu sein. Umso wichtiger sind Orte, an denen Menschen sich begegnen, zuhören, sich gegenseitig stärken und gemeinsam nach Lösungen suchen. Ob im **Offenen Treff am Montag,** bei unseren Gesundheitsangeboten oder einfach bei einer Tasse Tee – ihr seid herzlich willkommen, um euch auszutauschen, neue Kraft zu schöpfen und durch gesundheitsfördernde Angebote einen **Ausgleich** zum oft herausfordernden Alltag zu finden.

Neuigkeiten bei Frauengesundheit in Tenever

Auch in diesem Herbst und Winter greifen wir aktuelle Themen und Wünsche von Frauen* auf: Im Oktober startet wir mit **Wen Katsu Do,** ein Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungsworkshop für Frauen* im Alter von 16 bis 25 Jahren. Im Rahmen der **Woche zur seelischen Gesundheit** beschäftigen wir uns mit dem Thema **„Winterblues“** und geben Anregungen, wie Körper und Seele gut durch die dunkle Jahreszeit kommen.

Zur Übersicht zu allen Veranstaltungen im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit gelangen Sie/ gelangt Ihr über den QR Code:

Im November laden wir zu einem **Besuch in der Kunsthalle Bremen** zur Ausstellung „Mehr Frauen! Bremer Künstlerinnen auf Papier“ ein.
Freuen Sie sich auf neue **Informationsveranstaltungen,** die aktuelles Wissen und Austausch miteinander verbinden: Bei der Veranstaltung zu **Fake News** erfahren Sie zum Beispiel, wie Sie Informationen sicher einordnen und verlässliche Quellen erkennen können – denn ein kritischer Umgang mit Informationen ist heute wichtiger denn je. Im selben Monat lädt Frauenärztin Zeinab Taraf zu einer Gesprächsrunde rund um das Thema **Zyklusgesundheit** ein. Darüber hinaus erwarten Sie unser alljährliches Lichterfest mit einem Impuls von Prof. Dr. Annelie Keil.

Im neuen Jahr 2027 reden wir mit mit einer Expertin in einer Gesprächsrunde über **Künstliche Intelligenz.** Alle Frauen*, die tanzen wollen, können zudem an einer kostenfreien **Tanzsession** teilnehmen, es braucht keine Vorerfahrungen.

Im März begrüßen wir Dr. Susanne Hepe von der Bremer Krebsgesellschaft, die mit uns über das wichtige Thema **Brustkrebsvorsorge** spricht.

Neues aus unserem Projekt „Klimagerechte Gesundheitsförderung für Frauen* im Quartier“

Der heißeste Sommer in West-Europa seit Beginn der Wetteraufzeichnungen liegt hinter uns und wir blicken dem Herbst-Winter-Programm entgegen. Auch wenn die Tage jetzt wieder kühler werden, die gesundheitlichen Folgen der Klima- und Umweltkrise begleiten uns weiter.

Im Klima-Projekt von FGT bieten wir deshalb weiterhin Angebote an, die die vielfältigen Zusammenhänge von Klima und Gesundheit deutlich machen. Das betrifft besonders die Bereiche Ernährung, Bewegung und Leben im Quartier. Klimaschonende, pflanzenbasierte Ernährung mindert bspw. Risiken für Herz-Kreis-Lauf- und Krebserkrankungen. Aktive Bewegung wie Spazieren hält den Körper fit und spart gleichzeitig schädlichen CO_2-Gehalt in der Atmosphäre und unserem Lebensraum.

Bei unseren Klima-Brunches, Stadtteil-Spaziergängen und der Klima-Werkstatt im Gemeinschaftsgarten „Querbeet“, möchten wir mit Euch in Austausch kommen: Was machen Klima-Veränderungen mit Euch und was nicht? Wie können wir das Leben im Quartier klima-resilienter gestalten?

Erste Ergebnisse dazu hatten wir bereits mit einigen von Euch unter anderem bei unserem Mitgestaltungsworkshop diskutiert. Die Ergebnisse dieses Treffens mit Bewohnerinnen* und Fachleuten könnt ihr gern auf unserem Blog nachlesen und kommentieren: https://blog.frauengesundheitintenever.de.
Um immer auf dem Laufenden über aktuelle Spaziergangs- und Klima-Werkstatt-Termine zu sein, steigt gerne in unsere Signal-Gruppen ein! Dafür könnt ihr diese QR-Codes scannen.

Klimawerkstatt

Spazieren

Wenn ihr die App „Signal“ noch nicht kennt, sprecht gern Christina vom FGT-Team an. Sie unterstützt euch bei der Einrichtung auf dem Handy.

Kommt gern auf uns zu, wenn es Fragen zu unseren Angeboten gibt. Das Klima-Projekt ist offen für Frauen* jeden Alters aus Osterholz

Nun wünschen wir Ihnen/Euch viel Freude beim Stöbern in unseren Angeboten und möchten auf unsere weiteren Informationsquellen hinweisen:

Website: www.frauengesundheitintenever.de
Blog: https://blog.frauengesundheitintenever.de/
Instagram: frauengesundheitintenever

Wir freuen uns auf alle Frauen aus Tenever und umzu!*

Euer/ Ihr FGT-Team



Von links nach rechts:
Semra Güler (Kontaktmittlerin und Verwaltungsassistenz),
Mareike Mischler (Psychosoziale Beratung, Öffentlichkeitsarbeit und Programmplanung),
Jaane Kubiak (Projektkoordinatorin „Klimagerechte Gesundheitsförderung für Frauen im Quartier”)*
Nevin Dalkali (Reinigungskraft)
Dr. Christina Sanko (Projektkoordinatorin „Klimagerechte Gesundheitsförderung für Frauen im Quartier”),*
Maaike Lohof (Einrichtungsleitung & Projektleitung),
Svetlana Breitkreuz (Fachfrau für Finanzen und Personal)

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 (Kontakt siehe Rückseite). Bei Bedarf holen wir Sprachmittlerinnen dazu und vermitteln an andere Facheinrichtungen.
Unsere Beratung können Sie/ könnt Ihr persönlich oder telefonisch nutzen.

Gruppenangebote für Frauen* und Mädchen* aus Tenever

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!
Freut Euch auf unsere neue Veranstaltungsserie im Rahmen des Offenen Treffs:

Jeden Mo. > 14.00–16.00 Uhr

26.10.2026	**Stadt-Land-Fluss**
23.11.2026	**Kaffee, Kuchen & gute Gespräche – unser Nachbarschaftstreff für Frauen***
14.12.2026	**Bingo**
01.03.2027	**Brustkrebsfrüherkennung**
15.03.2027	**Kaffee, Kuchen & gute Gespräche – unser Nachbarschaftstreff für Frauen***

Mädchen*gruppe (jeden Freitag)

von 13 bis 18 Jahren

Ausgehend von ihren eigenen Interessen und Themen gestalten Mädchen* aus überwiegend türkischsprachigen Herkunftsfamilien ihre regelmäßigen Treffen selbst. In einem geschützten Raum stärken sie sich gegenseitig, werden gemeinsam sportlich aktiv und sprechen z. B. über Schule, Freundschaften, Selbstbewusstsein und ihre Zukunftsperspektiven. Eine feste Kursleitung steht ihnen dabei als verlässliche Ansprechperson zur Seite, begleitet die Gruppe unterstützend und fördert die Mitbestimmung der Mädchen bei der Planung und Umsetzung gemeinsamer Aktivitäten und Ausflüge.
Melde dich gerne bei Interesse!
Gefördert durch die Senatorin für Soziales, Amt für soziale Dienste
Gruppenleiterin: Esranur Bulut
Jeden Fr. > 16.00–18.00 Uhr
Bitte vorher anmelden (siehe Rückseite).

Die Senatorin für Soziales, Jugend, Integration und Sport

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. *Gefördert durch die Senatorin für Soziales, Referat Zuwanderangelegenheiten*
Gruppenleiterin: Zehra Ari
Jeden letzten So. im Monat
> 16.00–19.00 Uhr, Bitte vorher anmelden

Die Senatorin für Soziales, Jugend, Integration und Sport

Frauen*frühstück (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 vorher anmelden (siehe Rückseite).

Projekt „Klimagerechte Gesundheitsförderung für Frauen* im Quartier“

„Gesundheit beginnt mit sauberer Luft zum Atmen, genug Wasser zum Trinken, Pflanzen zum Essen, erträglichen Temperaturen und einem guten Miteinander. Gesunde Menschen gibt es nur auf einer gesunden Erde.“ (Stiftung Gesunde Erde Gesunde Menschen)

Im FGT-Klima-Projekt bieten wir kostenfreie Angebote für Eure Gesundheit und Euer Wohlbefinden in Zeiten der Klimaveränderung an. Der Klimawandel bringt Veränderungen mit sich, die auch unsere Gesundheit betreffen. Das haben wir letzten Sommer besonders während der häufigen Hitze-Wellen verspürt und in den Nachrichten über die zahlreichen Waldbrände in Urlaubsregionen erfahren. Unsere Gesundheit und unsere Umwelt sind schützenswert. Wie wir in kleinen Schritten, kostensparend und ohne großen Aufwand zu unserem Gesundheits- und Klimaschutz beitragen können, lernen wir gemeinsam in unserem Projekt.

Kommt vorbei! Lernt uns kennen!
Macht mit!
Für euch, für ein gutes, gesundes Leben in Gemeinschaft und für das Klima.

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

blog.frauengesundheitintenever.de

@frauengesundheitintenever

Klima-Werkstatt

Gemeinsam Spazieren

1. Nachhaltiges Koch-Angebot - Unser „Klima-Brunch“
Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag. Auch Hülsen-Früchte, Nüsse und Vollkorn-Produkte sind gut für die Gesundheit.
Eine hauptsächlich pflanzliche Ernährung hat viele Vorteile für Gesundheit und Klima: sie senkt Bluthochdruck, Übergewicht, Herzinfarkt-Risiko, Darmkrebsrisiko und verringert gleichzeitig Treibhausgase, Artensterben, Land- und Wasserverbrauch.
Mit Ernährungsexpertin Brigitte Bücking lernen wir viele neue nachhaltige, leckere und gesunde Rezepte kennen. Wir bereiten das Essen bei uns in der Küche zu und genießen unser Buffet am Ende in geselliger Runde. Alle Rezepte gibt es zum Nachlesen auf unserem Blog.

Di. 17.11.2026 > 9.30-12.00 Uhr
(mit Brigitte Bücking, Ernährungsexpertin)

Di. 16.02.2027 > 9.30-12.00 Uhr
(mit Jaane Kubiak und Christina Sanko, FGT)

Di. 16.03.2027 > 9.30-12.00 Uhr
(mit Brigitte Bücking, Ernährungsexpertin)

Bitte vorher anmelden (siehe Rückseite).



2. Klima-Werkstatt im Garten – Natur erleben, nachhaltig Kochen und Gärtnern (mit Kinderprogramm)

Im Gemeinschaftsgarten „Querbeet“ bauen wir gemeinsam Bio-Gemüse an, pflegen Pflanzen und bestimmen Tiere und Insekten, die mit uns den Lebensraum teilen. Wir erschaffen uns eine grüne Oase für Erholung in der Natur und die Stärkung unserer Widerstandskräfte in herausfordernden Zeiten. Hier können wir die gesundheitlichen Vorteile des Zusammenlebens mit der Natur hautnah erleben. Von unserer Ernte kochen wir gesunde Gerichte und kommen in Gemeinschaft zusammen. Für Eure Kinder gibt es Kinder-Beete und ein umweltpädagogisches Begleit-Programm.

in Kooperation mit Treffpunkt Natur und Umwelt e.V.

Anleitung: Ekram Bouden (TNU e.V.)

Kinderprogramm: Dima Deyab

wöchentlich bis 30. Oktober 2026

jeden Freitag, 16.00-18.00 Uhr

Bitte vorher anmelden (siehe Rückseite).

Signal-Gruppe
Klimawerkstatt

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



3. Gemeinsam Spazieren

Spazieren ist richtig gut für Körper, Geist und Seele. Schon nach 10 Minuten werden Muskeln, Haut und Organe besser durchblutet. Jeder Schritt stärkt Knochen und Muskeln. Spazieren und Bewegung in der Natur unterstützen außerdem nachweislich, Stress abzubauen und können Demenz vorbeugen.
Wir haben verschiedene Spaziergangsformate im Programm. Sprecht uns gern an, wenn ihr etwas braucht, eigene Ideen oder Fragen zu den Routen, Wegen und Hilfsmitteln habt.

Für die aktuellsten Termine, Erinnerungen und direkten Kontakt haben wir unserer Signal-Gruppe „Gemeinsam Spazieren“.

Dafür einfach den QR-Code einscannen. Falls ihr dabei Unterstützung wünscht, meldet Euch gerne bei Christina vom Projektteam: 01517-4524905.

Signal-Gruppe
Gemeinsam Spazieren



Offene Angebote

Frauen* der Welt in Bewegung
Frauen* aus Tenever sind herzlich eingeladen, sich gemeinsam zu bewegen. Ein Angebot für Frauen* ab 18 Jahren. Bitte Sportkleidung/Sportschuhe und Wasser mitbringen. Das Angebot ist kostenfrei, interessierte Frauen* können jederzeit mitmachen.
Gefördert über WiN (Wohnen in Nachbarschaften)
Übungsleiterin: Antje Wagner-Ehlers
Di. > 18.00 – 19.15 Uhr
Mi. > 18.00 – 19.15 Uhr
Weiterhin wöchentlich 06.10.–11.11.2026 und ab 12.01.2027
Treffpunkt: RESIDANCE, QUARTIER in Tenever
Ludwigshafener Straße 2b, 28325 Bremen, Eingang Marktplatz Tenever
kostenfrei, Einstieg jederzeit möglich

Oktober

Klima und Gesundheit

Herbst-Spaziergang im Park Klinikum-Ost
Der Herbst taucht unsere Landschaft jedes Jahr in tolle, bunte Farben. Diese herbstliche Farbenpracht wollen wir bei einem gemeinsamen Spaziergang im Park des Klinikums Ost mit Euch genießen und daraus Kraft für die dunklere Jahreszeit schöpfen. Nach dem Spaziergang gibt es die Möglichkeit, bei Café Sophie einzukehren (auf Selbstzahlerinnen*-Basis).
Walking Stöcke sind auf Anfrage kostenfrei bei uns ausleihbar.
Mit Christina Sanko und Jaane Kubiak
Mo. 05.10.2026 > 11.00-12.30 Uhr
Treffpunkt: Bushaltestelle Bremen Klinikum-Ost (Linie 25, Züricher Straße)
Auch mit Kinderwagen und Rollator geeignet.
Kostenfreie Veranstaltung, bitte vorher anmelden (siehe Rückseite).

Bewegungslust und Gesundheit

Frauen*badezeit (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. 10.10.2026 > 12.30–15.30 Uhr
Kosten: Frauen* 5.80 €
OTe Bad, Koblenzer Str. 3, Linie 1, Haltestelle: Tenever Zentrum

Bewegungslust und Gesundheit

„Den Alltag sicherer gestalten!“
WEN KATSU DO - Selbstbehauptungs-/ Selbstverteidigungsworkshop für Frauen* (16-25 Jahre)
Nachrichten über Gewaltverbrechen, Alltagsängste, Unsicherheit im öffentlichen Raum - all das kennen wir. Als Frau* nachts unterwegs zu sein, ist immer noch mit einem Risiko verbunden. Da Selbstverteidigung im Kopf beginnt, geht es an diesem Wochenende darum, sich darüber bewusster zu werden, welche Signale ich über Körperausdruck, Stimme und Mimik ständig sende. Das Selbstsicherheitstraining trägt dazu bei, dass die Teilnehmerinnen* eigene „innere Bilder“ neu entdecken und sich in alternativen Verhaltensweisen ausprobieren. Gemeinsam werden wir Möglichkeiten erarbeiten selbstsicherer aufzutreten und effektive Techniken kennenlernen, die



im Ernstfall eingesetzt werden können. Entspannungs- und Atemübungen werden für innere Ruhe sorgen und geben uns ein Gefühl des Wohlbefindens.
Es können alle Frauen* daran teilnehmen – auch völlig Ungeübte sind willkommen.
Bitte Verpflegung und bequeme Sportkleidung mitbringen.
In Kooperation mit dem Hoodtraining
Kursleitung: Consuelo Peral Ruiz, Laura Achenbach Peral, Wen Katsu Do-Trainerinnen
Teilnahmegebühr: 15,00€
Sa. 10.10.2026 > 10.00 - 17.00 Uhr
So. 11.10.2026 > 10.00 – 13.00 Uhr
Bitte vorher anmelden (siehe Rückseite).

Teilhabe und Gesundheit
Im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit

Gesprächsrunde für Frauen*: Wenn die Tage kürzer werden – Kraftquellen im Umgang mit „Herbstblues“ entdecken
Wenn die Tage kürzer werden und das Licht schwindet, spüren viele Menschen eine Veränderung ihrer Stimmung. Müdigkeit, Antriebslosigkeit und gedrückte Gefühle, der sogenannte Herbstblues oder saisonale Depression, sind in dieser Zeit weit verbreitet. In einer moderierten Gesprächsrunde vermittelt Dr. med. Sybille Eickens, Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie, fundierte Informationen zur mentalen Gesundheit in der dunklen Jahreszeit. Im Mittelpunkt stehen praxisnahe Strategien zur Stärkung der eigenen psychischen Resilienz. Die Gesprächsrunde bietet Raum für Austausch in einer offenen und wertschätzenden Atmosphäre.
In Kooperation mit der Bremer Volkshochschule, Regionalstelle Ost
Referentin: Dr. med. Sybille Eickens, Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie
Mo. 12.10.2026 > 16:30 - 18:00 Uhr
Kostenfreie Veranstaltung, bitte vorher anmelden (siehe Rückseite).

Liebe Frauen*, wir haben vom 12.10.-23.10.2026 geschlossen. Wir wünschen Euch/ Ihnen eine schöne Herbstzeit!

Bewegungslust und Gesundheit

Frauen*badezeit
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. 24.10.2026 > 12.30–15.30 Uhr (4. Samstag!)
Kosten: Frauen* 5.80 €, Kinder (ab 1 Jahr) 3.80 €, 12-15 Jahre 4.40€
Koblenzer Str. 3, Linie 1,
Haltestelle: Tenever Zentrum

Teilhabe und Gesundheit

Integrationskurs mit Alphabetisierung für Frauen*, Modul 3
Zugewanderte Frauen* mit geringen Vorkenntnissen können hier Deutsch lesen und schreiben lernen.
In Kooperation mit der Bremer Volkshochschule/Regionalstelle Ost
Gefördert durch BAMF (Bundesamt für Migration und Flüchtlinge)
Kursleiterin: Özlem Delibas
Beginn: 26.10.-21.12.2026 (25x, 100 Std.)
Mo., Mi., Do. > 9.00–12.15 Uhr
Bitte vorher über die VHS unter Tel. 0421 361 3566 anmelden.

Aktiv werden und Gesundheit

Im Offenen Treff: Stadt-Land-Fluss
Macht mit – wir spielen Stadt-Land-Fluss. Zu diesem Spiel laden wir alle interessierten Frauen* herzlich ein.
Mo. 26.10.2026 > 14.00-16.00 Uhr
Kostenfreie Veranstaltung, keine Anmeldung erforderlich.

Sinnesfreuden und Gesundheit

Gastmahl bei Freundinnen aus aller Welt – internationale Suppen
Hier können Sie herzhafte 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. 03.11.2026 > 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. 03.11.2026 > 13.30 – 14.30 Uhr
Kostenfreie Veranstaltung, keine Anmeldung erforderlich.

Teilhabe und Gesundheit

Kulturveranstaltung: Kunsthalle Bremen
Ausstellung: Mehr Frauen! Bremer Künstlerinnen auf Papier
Wir laden Frauen* aus Osterholz herzlich zu einer gemeinsamen Führung durch die Ausstellung „Mehr Frauen! Bremer Künstlerinnen auf Papier“ in der Kunsthalle Bremen ein. Im Mittelpunkt stehen Künstlerinnen*, die die Bremer Kunstszene der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts geprägt haben – darunter Clara Rilke-Westhoff, Marie Bock, Anna Plate und Agnes Sander-Plump. Die Ausstellung zeigt rund 60 Zeichnungen und Aquarelle und erzählt von den besonderen Wegen, die Frauen in der Kunst gehen mussten: von eingeschränkten Ausbildungsmöglichkeiten über starke Künstlerinnennetzwerke bis hin zu Freundschaften und gemeinsamen Lebens- und Arbeitsorten in Bremen und dem Umland. Die Führung bietet Gelegenheit, diese bislang weniger bekannten Künstlerinnen zu entdecken, ihre Werke kennenzulernen und miteinander ins Gespräch zu kommen. Im Anschluss tauschen wir uns über unsere Eindrücke im Speiselokal & Café Canova aus.
Mit freundlicher Unterstützung des Beirats Osterholz
Fr. 06.11.2026 > 10.00 Uhr – ca. 14.00 Uhr
Treffpunkt: 10.00 Uhr (vor dem Eingang der Kunsthalle, Am Wall 207, 28195 Bremen)
Führung: 10.15 Uhr (Dauer: 50 Minuten)
Kosten: 3 € (inklusive Führung + Fahrtkosten), Speisen und Getränke sind selbst zu zahlen.
Wir bieten eine gemeinsame Fahrt vom FGT aus an.
Treffpunkt: 08.45 Uhr.
Bitte gebt uns bei Anmeldung Bescheid.
Bitte vorher anmelden (siehe Rückseite).



Anna Plate, Aufgeschnittene Apfelsine, 1932
Aquarell über Bleistift, 22,5 x 27,4 cm
Kunsthalle Bremen – Der Kunstverein in Bremen

Teilhabe und Gesundheit

„Nicht alles, was im Netz steht, ist auch wahr!“
Gesprächsrunde für Frauen* zum Thema „Fake News im Alltag erkennen“
Das Internet macht es möglich: Jederzeit können Nachrichten und Informationen aus verschiedensten Quellen abgerufen



werden. Aber diese Informationsvielfalt hat auch Schattenseiten. Längst nicht alles, was im Netz steht, ist auch wahr. Von Zoé Rugen, Mitarbeiterin der brema, erfahren wir alles Wichtige rund um Fake News (Desinformationen) und ihre Gefahren - ganz praxisnah anhand von realen Beispielen. Außerdem gibt es jede Menge wertvolle Tipps, wie wir selbst Fake News entlarven können. Wir freuen uns auf einen lebendigen Austausch.

In Kooperation mit der Bremer Volkshochschule (VHS) und der Bremischen Landesmedienanstalt (brema)

Referentin: Zoé Rugen, Bremische Landesmedienanstalt

Mo. 09.11.2026 > 14.00 – 16.00 Uhr

Kostenfreie Veranstaltung,bitte vorher anmelden (siehe Rückseite).

Bewegungslust und Gesundheit

Frauen*badezeit (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. 14.11.2026 > 12.30–15.30 Uhr

Kosten: Frauen* 5.80 €

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

Klima und Gesundheit

Klima Brunch

Bei diesem gemeinsamen Kochen lernt ihr viel über gesunde Ernährung und Klimaschutz. Gemeinsam mit einer Expertin werden gesunde Rezepte nach den Grundsätzen der planetaren Ernährung gekocht. Weitere Erläuterungen siehe S. 9

Kursleitung: Brigitte Bücking (Ernährungsexpertin)

Di. 17.11.2026 > 9.30-12.00 Uhr

Kostenfreie Veranstaltung, bitte vorher anmelden (siehe Rückseite).

Teilhabe und Gesundheit

Zyklus im Fokus – Frauen* sprechen über ihre Gesundheit

Was passiert eigentlich im weiblichen Zyklus? Was ist bei Menstruationsbeschwerden normal – und wann ist es sinnvoll, ärztliche Unterstützung zu suchen? Welche Rechte haben Patientinnen* und welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es bei der Frauenärztin?

Bei unseren Gesundheitsgesprächen für Frauen* sprechen wir gemeinsam mit Frauenärztin Zeinab Tarraf über diese und weitere Fragen rund um weibliche Zyklusgesundheit und Menstruation. Dabei geht es auch darum, Wissen zu vermitteln, Fragen zu beantworten und einen offenen Austausch über Gesundheit und den eigenen Körper zu ermöglichen.

Neue Gesichter sind herzlich willkommen – komm gerne vorbei, auch wenn du bisher noch nicht bei unseren Veranstaltungen dabei warst.

Wir freuen uns auf einen offenen und informativen Abend mit euch!

Gesprächsleitung: Frauenärztin Zeinab Tarraf

In Kooperation mit Gesundheitsfachkraft Sonia Fosso von der LVG & AFS Nds. HB. e.V., Förderung durch die Senatorin für Gesundheit, Frauen und Verbraucherschutz und das Gesundheitsamt Bremen

Do. 19.11.2026 > 16.00-18.00 Uhr

Kostenfreie Veranstaltung, bitte vorher anmelden (siehe Rückseite).

Sinnesfreuden und Gesundheit

Kaffee, Kuchen & gute Gespräche –
unser Nachbarschaftstreff für Frauen*
Lust auf nette Begegnungen und eine gemütliche Auszeit? Dann komm vorbei! Bei unserem neuen Nachbarschaftstreff für Frauen* möchten wir in entspannter Atmosphäre zusammenkommen, bei einer Tasse Kaffee oder Tee und einem Stück Kuchen ins Gespräch kommen und einfach eine schöne Zeit miteinander verbringen.
Ob neu in der Nachbarschaft, schon lange hier zuhause oder einfach neugierig – alle Frauen* sind herzlich willkommen! Wir freuen uns darauf, neue Gesichter kennenzulernen, miteinander zu schnacken und gemeinsam Nachbarschaft zu leben.
Komm vorbei – wir freuen uns auf dich!
Mo. 23.11.2026 > 14.00-16.00 Uhr
Kostenfreie Veranstaltung, bitte vorher anmelden (siehe Rückseite).



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“. Zeigen wir gemeinsam Haltung – gegen Gewalt, für Respekt und ein selbstbestimmtes Leben für alle Frauen*.
Geplant sind muttersprachlicher Austausch und Information zum Thema. Um 12.00 Uhr hissen wir gemeinsam die Fahne.
In Kooperation mit der AG Frauen (Haus der Familie, Mütterzentrum Osterholz-Tenever, Quartiersmanagement Tenever)*
Mi. 25.11.2026 > 10.00-12.30 Uhr
Kostenfreie Veranstaltung, keine Anmeldung erforderlich.

Sinnesfreuden und Gesundheit

Frauen*frühstück „Auf zu neuen Ufern“
Alle Frauen* aus Tenever und umzu sind herzlich eingeladen.
Weitere Erläuterungen siehe S. 7
Förderung über WiN (Wohnen in Nachbarschaften)
Projektleitung: Hildegard Brandt
Sa. 28.11.2026 > 11.00–13.30 Uhr
Kosten: 3 € (für Brot, Brötchen und Kaffee)
Jede Frau* bringt eine Kleinigkeit mit.
Bitte vorher anmelden (siehe Rückseite).

Bewegungslust und Gesundheit

Frauen*badezeit
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. 28.11.2026 > 12.30–15.30 Uhr
Kosten: Kosten: Frauen* 5.80 €, Kinder (ab 1 Jahr) 3.80 €, 12-15 Jahre 4.40 €
OTe Bad, Koblenzer Str. 3,
Linie 1, Haltestelle: Tenever Zentrum

Dezember

Sinnesfreuden und Gesundheit

Lichterfest zum Jahresausklang
Wir laden herzlich ein zu einem stimmungsvollen Nachmittag in gemütlicher Runde. Bei Kaffee, Tee und einer Auswahl an süßen und herzhaften Köstlichkeiten möchten wir gemeinsam das Jahr ausklingen lassen.
Im warmen Schein der Kerzen genießen wir musikalische Klänge und auf der offenen Bühne könnt ihr Lieblingsgedichte und Lieder vortragen.
Freut Euch außerdem auf inspirierende Gedanken und Impulse von Prof. Dr. Annelie Keil, die uns einen besonderen Lichtblick zum Jahresende schenkt.
Mo. 07.12.2026 > 15.00 – 17.30 Uhr
Kostenfreie Veranstaltung, bitte vorher anmelden (siehe Rückseite).



Bewegungslust und Gesundheit

Frauen*badezeit (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. 12.12.2026 > 12.30–15.30 Uhr
Kosten: Frauen* 5.80 €
OTe Bad, Koblenzer Str. 3, Linie 1, Haltestelle: Tenever Zentrum

Aktiv werden und Gesundheit

Im Offenen Treff: 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. 14.12.2026 > 14.00-16.00 Uhr
Kostenfreie Veranstaltung, keine Anmeldung erforderlich.

Liebe Frauen*, wir haben vom 22.12.2026 - 09.01.2027 geschlossen. Wir wünschen Euch/ Ihnen eine schöne Winterzeit



Januar

Bewegungslust und Gesundheit

Frauen*badezeit (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. 09.01.2027 > 12.30–15.30 Uhr
Kosten: Frauen* 5.80 €
OTe Bad, Koblenzer Str. 3, Linie 1, Haltestelle: Tenever Zentrum

Teilhabe und Gesundheit

Integrationskurs mit Alphabetisierung für Frauen*, Modul 4

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

In Kooperation mit der Bremer Volkshochschule/Regionalstelle Ost

Gefördert durch BAMF (Bundesamt für Migration und Flüchtlinge)

Kursleiterin: Özlem Delibas

Beginn: 11.01.-10.03.2027 (25x, 100 Std.)
Mo., Mi., Do. > 9.00–12.15 Uhr
Bitte vorher über die VHS unter Tel. 0421 361 3566 anmelden.

Bewegungslust und Gesundheit

Einfach fit – Ganzkörperkräftigung Kurs I

Arbeiten Sie an Ihrer Grundfitness und beugen damit insbesondere muskulären Dysbalancen und Verletzungen vor. Nach einem Warm-up stärken Sie Ihre Körpermitte und kräftigen Ihre Extremitäten. Im Kurs lernen Sie auch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Kleingeräten, die sich in den Alltag einbauen lassen. Entspannungs- und Beweglichkeitsübungen bilden den Abschluss jeder Kurseinheit.

In Kooperation mit der Bremer Volkshochschule/Regionalstelle Ost

Kursleiterin: Veranika Shahun

Beginn: 14.01.-11.03.2027 (9 Termine)
Do. > 09.00-10.30 Uhr
Kosten: 52 € (ermäßigt 34 €, 26 €)
Bitte vorher über die VHS unter Tel. 0421 361 3566 anmelden.



Bewegungslust und Gesundheit

Einfach fit – Ganzkörperkräftigung Kurs II (neues Angebot)

Arbeiten Sie an Ihrer Grundfitness und beugen damit insbesondere muskulären Dysbalancen und Verletzungen vor. Nach einem Warm-up stärken Sie Ihre Körpermitte und kräftigen Ihre Extremitäten. Im Kurs lernen Sie auch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Kleingeräten, die sich in den Alltag einbauen lassen. Entspannungs- und Beweglichkeitsübungen bilden den Abschluss jeder Kurseinheit.

In Kooperation mit der Bremer Volkshochschule/Regionalstelle Ost

Kursleiterin: Veranika Shahun

Beginn: 14.01.-11.03.2027 (9 Termine)
Do. > 10.45–12.15 Uhr
Kosten: 52 € (ermäßigt 34 €, 26 €)
Bitte vorher über die VHS unter Tel. 0421 361 3566 anmelden.

Kreativ sein und Gesundheit

Künstlerisches Sticken

Sticken ist eine sehr alte Handwerkskunst, die in den verschiedensten Ländern sehr unterschiedliche Sticktechniken, wunderbare Ornamente und Muster entwickelt hat.
In diesem Kurs wollen wir an unseren eigenen kreativen Vorstellungen und Erfahrungen von Sticken anknüpfen. Wir suchen Motive aus unserem Alltag und lassen uns z.B. von einer Sommerbluse, einem Teppichmuster, dem Himmel über uns oder vom Wetter und der Natur inspirieren.
Wir entwerfen gemeinsam unsere Ideen: Vielleicht zeichnen wir mit einer Skizze unsere Farbvorstellung mit Buntstiften oder sticken direkt los.
Materialien bitte mitbringen: Einfarbige Stoffreste als Stickgrund, Stickrahmen, Stickgarne, dünne Wolle, diverse Sticknadeln falls vorhanden.

In Kooperation mit der Bremer Volkhochschule/Regionalstelle Ost

Kursleiterin: Inge Koepsell

Ab 16.01.2027 (6 Termine, 14täglich)
Sa. > 15.00–17.15 Uhr
Kosten: 36 €, Materialkosten 4 €
(Ermäßigungen bitte erfragen)
Bitte vorher über die VHS unter Tel. 0421 361 3566 anmelden.

Klima und Gesundheit

Neujahrs-Spaziergang und Tee-Empfang
Startet gemeinsam mit uns ins neue Jahr! Mit wärmenden Tees aus Naturheilkräutern wollen wir Euch in geselliger Runde zum neuen Jahr 2027 im FGT willkommen heißen. Nach dem Aufwärmen und Austausch nach der Winterpause laden wir zu einem gemütlichen Spaziergang ein. Lasst uns gemeinsam die frische Winter-Luft und nette Begegnungen genießen. Wir freuen uns auf Euer Kommen!
Mit Christina Sanko und Jaane Kubiak
Fr. 22.01.2027 > 10-11:30 Uhr
Start- und Endpunkt: FGT, Koblenzer Str. 3a, 28325 Bremen (Haltestelle „Tenever Zentrum“ mit Tram 1 Richtung Mahndorf)
Auch mit Kinderwagen und Rollator geeignet.
Walking Stöcke sind auf Anfrage kostenfrei bei uns ausleihbar.
Kostenfreie Veranstaltung, bitte vorher anmelden (siehe Rückseite).

Teilhabe und Gesundheit

Programm-Plenum mit Kaffee und Kuchen für Herbst/Winter 2027/2028
Alle interessierten Frauen* sind herzlich eingeladen, sich an der Programmgestaltung zu beteiligen und ihre Wünsche und Bedürfnisse einzubringen.
Mo. 25.01.2027 > 14.30-16.00 Uhr
Kostenfreie Veranstaltung, keine Anmeldung erforderlich.



Teilhabe und Gesundheit

Integrationskurs Alphabetisierung Wiederholerkurs, Modul 3
Zugewanderte Frauen* mit geringen Vorkenntnissen können hier Deutsch lesen und schreiben lernen.
In Kooperation mit der Bremer Volkshochschule/Regionalstelle Ost
Förderung über BAMF (Bundesamt für Migration und Flucht)
Kursleiterin: Özlem Delibas
Beginn: 26.01.- 09.04.2026 (25x, 100 Std.)
Mo., Mi., Do. > 9.00–12.15 Uhr
Bitte vorher über die VHS unter Tel. 0421 361 3566 anmelden.

vhs Bremer Volkshochschule

Sinnesfreuden und Gesundheit

Frauen*frühstück „Auf zu neuen Ufern“
Alle Frauen* aus Tenever und umzu sind herzlich eingeladen.
Weitere Erläuterungen siehe S. 7
Förderung über WiN (Wohnen in Nachbarschaften)
Projektleitung: Hildegard Brandt
Kosten: 3 € (für Brot, Brötchen und Kaffee)
Jede Frau* bringt eine Kleinigkeit mit.
Sa. 30.01.2027 > 11.00–13.30 Uhr
Bitte vorher anmelden (siehe Rückseite).

WiN wohnen nachbarschaften



Bewegungslust und Gesundheit

Frauen*badezeit
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. 30.01.2027 > 12.30–15.30 Uhr
Kosten: Frauen* 5.80 €,
Kinder (ab 1 Jahr) 3.80 €, 12-15 Jahre 4.40 €
OTe Bad, Koblenzer Str. 3, Linie 1, Haltestelle: Tenever Zentrum

Februar

Aktiv werden und Gesundheit

Im Offenen Treff: 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. 01.02.2027 > 14.30-16.30 Uhr
Kostenfreie Veranstaltung, keine Anmeldung erforderlich.

Bewegungslust und Gesundheit

ALCELSA®-Tanz dich ins Leben – Tanzsession für Frauen*
Tanz ist eine der vielfältigen Ausdrucksformen des Alcelsa®. Leichte, doch kraftvolle Körperübungen können helfen, beim freien Tanz loszulassen. Alle Frauen* sind eingeladen sich mit der Musik und den unterschiedlichen Rhythmen frei zu bewegen und alles, was den Körper im Alltag festhält, abfallen zu lassen. Freier Tanz ist für jeden Menschen möglich, unabhängig von Alter und der körperlichen Beweglichkeit. Es braucht keine Voraussetzungen – sei dabei und hab einfach Spaß am Tanzen. Getanzt wird barfuß oder mit Stoppersocken.
Kursleitung: Barbara Alrubeay
Mo. 08.02.2027 > 10.00-12.00 Uhr
Veranstaltungsort: RESIDANCE, QUARTIER in Tenever
Ludwigshafener Straße 2b, 28325 Bremen,
Eingang Marktplatz Tenever
Kostenfreie Veranstaltung, bitte vorher anmelden (siehe Rückseite).

Bewegungslust und Gesundheit

Frauen*badezeit (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. 13.02.2027 > 12.30–15.30 Uhr
Kosten: Frauen* 5,80 €
OTe Bad, Koblenzer Str. 3, Linie 1, Haltestelle: Tenever Zentrum

Teilhabe und Gesundheit

Gesprächsrunde für Frauen*:
„Wir reden über künstliche Intelligenz“
Künstliche Intelligenz ist in aller Munde – aber was bedeutet das konkret im Alltag? Bei dieser Gesprächsrunde erfahren Sie, wo KI hilfreich sein kann, aber auch wo Vorsicht geboten ist. Die KI-Expertin Annika Kuhlemann-Lambeck beantwortet Ihre Fragen zum Thema KI ganz ohne Fachchinesisch und jegliche Technik-Hürden, dafür mit vielen praktischen Anregungen und einem hilfreichen Handout zum Mitnehmen.
in Kooperation mit der Bremer Volkshochschule/Regionalstelle Ost
Dozentin: Annika Kuhlemann-Lambeck
Mo. 15.02.2027 > 14.00-15.30 Uhr
Kostenfreie Veranstaltung,
Bitte vorher anmelden (siehe Rückseite).

Klima und Gesundheit

Klima Brunch
Bei diesem gemeinsamen Kochen lernt ihr viel über gesunde Ernährung und Klimaschutz. Gemeinsam mit einer Expertin werden gesunde Rezepte nach den Grundsätzen der planetaren Ernährung gekocht. Weitere Erläuterungen siehe S. 9
Kursleitung: Jaane Kubiak und Christina Sanko, FGT
Di. 16.02.2027 > 9.30-12.00 Uhr
Kostenfreie Veranstaltung, bitte vorher anmelden (siehe Rückseite).

Bewegungslust und Gesundheit



Frauen*badezeit

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. 27.02.2027 > 12.30–15.30 Uhr
Kosten: Kosten: Frauen* 5.80 €,
Kinder (ab 1 Jahr) 3.80 €, 12-15 Jahre 4.40 €
OTe Bad, Koblenzer Str. 3, Linie 1, Haltestelle: Tenever Zentrum

März

Teilhabe und Gesundheit



Im Offenen Treff: Brustkrebsfrüherkennung

Im Rahmen der Reihe „Im Offenen Treff“ begrüßen wir Dr. med. Susanne Hepe von der Bremer Krebsgesellschaft. Brustkrebs gehört zu den häufigsten Krebserkrankungen bei Frauen*. Eine regelmäßige Selbstuntersuchung kann dabei helfen, Veränderungen der eigenen Brust frühzeitig wahrzunehmen. Wir informieren über Möglichkeiten der Brustkrebsfrüherkennung und zeigen, worauf Sie bei der Selbstuntersuchung achten können. Eine Gesprächsrunde für Frauen* – mit Raum für Informationen, Fragen und Austausch.

Referentin: Dr. med. Susanne Hepe, Leiterin der Beratungsstelle der Bremer Krebsgesellschaft, Ärztin für Chirurgie, Psychoonkologie (WPO/DKG)

Mo. 01.03.2027 > 14.00-15.00 Uhr, im Anschluss findet der Offene Treff statt.
Kostenfreie Veranstaltung, bitte vorher anmelden (siehe Rückseite).

Teilhabe und Gesundheit



Frauen*fest zum Internationalen Frauen*tag in Tenever

Am 11. März feiern wir im Haus im Park den Internationalen Frauen*tag – einen Tag für Begegnung, Austausch und Solidarität. Alle Frauen* sind herzlich eingeladen, gemeinsam ein Zeichen zu setzen: für Gleichberechtigung, Selbstbestimmung und die Rechte von Frauen* weltweit. Lasst uns miteinander ins Gespräch kommen, Tanzen, Perspektiven teilen, Kraft schöpfen und gemeinsam sichtbar machen, was uns bewegt.

In Kooperation mit der AG Frauen (Haus der Familie, Mütterzentrum Tenever, Quartiersmanagement Tenever)*

Do. 11.03.2027 > 10.00-13.00 Uhr
Eintritt: 2 € (keine Anmeldung erforderlich)
Veranstaltungsort: Haus im Park, Züricher Str. 40, 28325 Bremen, auf dem Gelände des Klinikums Bremen-Ost, Haltestelle: Bremen Klinikum Ost, Buslinie 25, 37

Teilhabe und Gesundheit



Integrationskurs mit Alphabetisierung für Frauen*, Modul 5

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

In Kooperation mit der Bremer Volkshochschule/Regionalstelle Ost
Gefördert durch BAMF (Bundesamt für Migration und Flüchtlinge)
Kursleiterin: Özlem Delibas
Beginn: 11.03.-26.05.2027 (25x, 100 Std.)
Mo., Mi., Do. > 9.00–12.15 Uhr
Bitte vorher über die VHS unter Tel. 0421 361 3566 anmelden.

Klima und Gesundheit

Spaziergang zu den Bremer Aufräumtagen 2027

Jedes Jahr ruft die Bremer Stadtreinigung zu den „Bremer Aufräumtagen“ auf. Zehntausende Bremer*innen setzen sich bei dieser jährlichen Aufräum-Aktion für Klima, Umwelt und Sauberkeit in unserer Stadt ein. Im letzten Jahr kamen dabei 25 Tonnen Müll zusammen. Wow!

Kitas, Schulen, Privatpersonen und Vereine machen jedes Jahr mit. 2027 wollen wir auch wieder zusammen mit Euch und TNU e.V. dabei sein. Beim Aufräumen bewegen wir uns an der frischen Luft, sind in Gemeinschaft und genießen ein Gefühl der Zufriedenheit, wenn unser Viertel wieder glänzt. Lasst uns zusammen unser Quartier schick machen.

in Kooperation mit Treffpunkt Natur und Umwelt e.V.

Fr. 12.03.2027 > 10.00-11.30 Uhr

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

Kostenfreie Veranstaltung, bitte vorher anmelden (siehe Rückseite).



Bewegungslust und Gesundheit

Frauen*badezeit (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. 13.03.2027 > 12.30–15.30 Uhr

Kosten: Frauen* 5.80 €

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

Sinnesfreuden und Gesundheit

Kaffee, Kuchen & gute Gespräche – unser Nachbarschaftstreff für Frauen*

Lust auf nette Begegnungen und eine gemütliche Auszeit? Dann komm vorbei! Bei unserem neuen Nachbarschaftstreff für Frauen* möchten wir in entspannter Atmosphäre zusammenkommen, bei einer Tasse Kaffee oder Tee und einem Stück Kuchen ins Gespräch kommen und einfach eine schöne Zeit miteinander verbringen.

Ob neu in der Nachbarschaft, schon lange hier zuhause oder einfach neugierig – alle Frauen* sind herzlich willkommen! Wir freuen uns darauf, neue Gesichter kennenzulernen, miteinander zu schnacken und gemeinsam Nachbarschaft zu leben. Komm vorbei – wir freuen uns auf dich!

Mo. 15.03.2027 > 14.00-16.00 Uhr

Kostenfreie Veranstaltung, bitte vorher anmelden (siehe Rückseite).

Klima und Gesundheit

Klima Brunch

Bei diesem gemeinsamen Kochen lernt ihr viel über gesunde Ernährung und Klimaschutz. Gemeinsam mit einer Expertin werden gesunde Rezepte nach den Grundsätzen der planetaren Ernährung gekocht. Weitere Erläuterungen siehe S. 9

Kursleitung: Brigitte Bücking (Ernährungsexpertin)

Di. 16.03.2027 > 9.30-12.00 Uhr

Kostenfreie Veranstaltung, bitte vorher anmelden (siehe Rückseite).

Sinnesfreuden und Gesundheit

Frauen*frühstück „Auf zu neuen Ufern“
Alle Frauen* aus Tenever und umzu sind herzlich eingeladen.
Weitere Erläuterungen siehe S. 7
Förderung über WiN (Wohnen in Nachbarschaften)
Projektleitung: Hildegard Brandt
Sa. 27.03.2027 > 11.00–13.30 Uhr
Kosten: 3 € (für Brot, Brötchen und Kaffee)
Jede Frau* bringt eine Kleinigkeit mit.
Bitte vorher anmelden (siehe Rückseite).

Bewegungslust und Gesundheit

Frauen*badezeit
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. 27.03.2027 > 12.30–15.30 Uhr
Kosten: Frauen* 5.80 €,
Kinder (ab 1 Jahr) 3.80 €, 12-15 Jahre 4.40 €
OTe Bad, Koblenzer Str. 3, Linie 1, Haltestelle: Tenever Zentrum

Wir freuen uns über Ihre Unterstützung

Mitfrau* werden
Mitgestalten
Frauen* fördern
Gemeinschaft leben

Spenden
Teilhabe ermöglichen
Organisationsentwicklung stärken
Chancengleichheit fördern

Bankverbindung:
Frauen und Gesundheit e.V.
SozialBank
IBAN DE28 3702 0500 0008 4557 00
BIC BFSWDE33XXX

Frauen
gesundheit
in Tenever

Koblenzer Straße 3A
28325 Bremen
Tel. 0421 – 40 17 28

Büro-Öffnungszeiten:
Mo. – Do. 9.00 – 16.00 Uhr
Termine nach Vereinbarung
(auch zu anderen Zeiten)

Telefonische Sprechzeiten
Mo., Mi., Do. 09.00–12.00 Uhr
Di-Mi 14.00 – 16.00 Uhr

Tel. 0421 – 40 17 28
kontakt@frauengesundheitintenever.de

Instagram: frauengesundheitintenever

Website: frauengesundheitintenever.de

Blog: blog.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

Unsere Räume sind geeignet für Rollstuhlfahrer*innen!