



Frauen gesundheit in Tenever



Sommer 2025
Frauengesundheit in Tenever FGT



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

im Dezember letzten Jahres haben wir uns von unserer langjährigen Einrichtungsleitung, Jutta Flerlage, verabschiedet. Ihr wertvolles Engagement hat unsere Einrichtung geprägt und wir möchten ihr auch an dieser Stelle herzlich für alles danken. Nun begrüßen wir Maaïke Lohof als neue Einrichtungsleitung. Unser interdisziplinäres Team wird sich weiterhin mit fachlicher Expertise, Engagement und Tatkraft für die Förderung der Frauengesundheit in Tenever und darüber hinaus einsetzen. Wir freuen uns darauf, den Wandel aktiv miteinander zu gestalten. Die Grundlage unseres Handelns bleibt dabei auch weiterhin fest mit den Prinzipien der Menschenrechte, Vielfalt, Demokratie und Solidarität verankert.

Wir danken allen Mitfrauen*, Nutzerinnen* sowie den Spenderrinnen* und Zuwendungsgeberinnen* für ihre wertvolle Unterstützung, die es uns ermöglicht, unsere partizipativ entwickelten Angebote weiterhin anzubieten und weiterzuentwickeln.

Was gibt es Neues im FGT?

Auch in anderen Arbeitsbereichen gibt es **personelle Veränderungen**, die neue Impulse und Möglichkeiten für uns eröffnen: Wir freuen uns im FGT – Team über Verstärkung in der Verwaltung von Svetlana Breitzkreuz und begrüßen Meike Wessel, als Nachfolgerin von Ayse Sili.

Esranur Bulut hat die Kursleitung der Mädchengruppe von Asuman Erdem erfolgreich übernommen. Das Bewegungsangebot „Bewegung für Gelenke, Bauch und Rücken“ wird von Veronika Shahun weitergeführt. Wir möchten an dieser Stelle auch Thea Teichert aus dem Studiengang Public Health/ Gesundheitswissenschaften der Universität Bremen vorstellen, die uns von März bis Juli tatkräftig unterstützen wird.

Unser neues Projekt „Klimagerechte Gesundheitsförderung für Frauen* im Quartier“ startet

Wir freuen uns sehr über unser neues Projekt „Klimagerechte Gesundheitsförderung für Frauen* im Quartier“. Ziel des Projektes ist, dass Frauen* aller Altersgruppen in Tenever mehr über Klima und Gesundheit lernen und dabei gemeinsam etwas für ihre persönliche Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun können. Besonders geht es um gesundes Essen und die klimafreundliche Entwicklung des Quartiers.

Wir bieten Ihnen/Euch viele Mitmach-Aktionen, Koch-, Garten- und Umwelt-Angebote sowie Informationen zu den Vorteilen von Klimaschutzmaßnahmen für die Gesundheit. Wir möchten, dass mit unserem Projekt klimabedingte soziale Ungleichheiten für Frauen* in Tenever ausgeglichen werden.

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.

Nun wünschen wir Ihnen/Euch 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:

Website: www.frauengesundheitintenever.de
Blog: <https://blog.frauengesundheitintenever.de/>
Instagram: [frauengesundheitintenever](https://www.instagram.com/frauengesundheitintenever)

Wir freuen uns auf alle Frauen aus Tenever und umzu!

Euer/ Ihr FGT-Team

Svetlana Breitzkreuz, Maaïke Lohof, Semra Güler, Mareike Mischler, Mareike Sander-Drews, Christina Sanko, Meike Wessel



Regelmäßige Angebote

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.

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!

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: Esranur Bulut

Jeden Fr. > 16.00–18.00 Uhr



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

Junge Frauen aus türkischsprachigen Herkunftsfamilien treffen sich zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung.

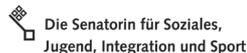
Neue Frauen sind herzlich willkommen. Bitte vorher anmelden.

Förderung durch die Senatorin für Soziales,

Referat Zuwanderangelegenheiten

Gruppenleiterin: Zehra Ari

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



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 sich/mede Dich telefonisch an!



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.

Übungsleiterin: Antje Wagner-Ehlers

fortlaufend seit 06.08.2024 (nicht in den Schulferien)

Di. > 12.30 – 14.00 Uhr

Di. > 19.00 – 20.15 Uhr

Treffpunkt: in der Halle für Bewegung, FitPoint Tenever

kostenfrei, Einstieg jederzeit möglich



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.

Übungsleiterin: Antje Wagner-Ehlers

Beginn: 07.05.-07.07.2025 (10 Termine)

Mi. > 9.00 – 9.45 Uhr

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

Kostenfrei, keine Anmeldung erforderlich, Einstieg jederzeit möglich



Projekt „Klimafreundliche Gesundheitsförderung für Frauen* im Quartier“

Für folgende Aktivitäten und Kurse können sich Mütter aus Tener, 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@frauengesundheitintener.de

Klima-Brunch

Bei diesem gemeinsamen Kochen lernt ihr viel über gesunde Ernährung und Klimaschutz. Es geht dabei um:

- Regionale und saisonale Lebensmittel
- Kurze Transportwege
- Resteverwertung
- Nutzung von Gemüse aus dem Garten

Gemeinsam mit einer Expertin werden gesunde Rezepte nach den Grundsätzen der planetaren Ernährung gekocht und probiert. Die planetare Ernährung bedeutet, dass wir unsere Ernährung so anpassen, dass sie gut für unsere Gesundheit und den Planeten ist. Die Rezepte und Informationen zur gesunden und klimafreundlichen Ernährung werden auch online



auf unserem Blog zur Verfügung gestellt. So können alle die Rezepte und Ideen nachlesen.

Di. 20.05.2025 > 9.30-12.00 Uhr (mit Frau Bücking, BIPS)

Di. 17.06.2025 > 9.30-12.00 Uhr (mit FGT-Team)

Di. 16.09.2025 > 9.30-12.00 Uhr (mit FGT-Team)

Bitte vorher anmelden.



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



Klima-Werkstatt im Garten

Im Gemeinschaftsgarten „Querbeet“ möchten wir klimafreundliche Ideen und Aktivitäten gemeinsam umsetzen. Wir erleben die gesundheitlichen Vorteile des Zusammenlebens mit der Natur. Gemeinsam möchten wir Gemüse anbauen, ernten und daraus gesunde Gerichte kochen.

Outdoor-Aktivitäten im Gemeinschaftsgarten „Querbeet“ sind zum Beispiel:

- Gemüseanbau
- Pflanzenbestimmung
- Nahrungsmittelverarbeitung
- Gesundes Kochen



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

Wöchentlich von April bis Oktober 2025

genaue Termine werden noch bekannt gegeben

in Kooperation mit Treffpunkt Natur und Umwelt e.V.



Hitzeaktionstag

Hitze ist das größte Klimawandel bedingte Gesundheitsrisiko in Deutschland. Hitze kann für alle gefährlich werden. Das Risiko wird in den nächsten Jahren weiter zunehmen. Deswegen gibt es den Hitzeaktionstag.

Der Hitzeaktionstag bereitet Menschen auf heißes Wetter vor, damit sie gesund bleiben. Viele Vereine, Projekte und Institutionen informieren die Bewohner*innen an diesem Tag zu dem wichtigen Thema. Auch wir möchten dieses Jahr wieder dabei sein.

Mi. 04.06.2025 > Ort und Uhrzeit werden noch bekannt gegeben. Bitte achtet auf unsere Aushänge.

Stadtteil-Spaziergänge

Wir möchten bei diesem Angebot Tenever und die nähere Umgebung erkunden. Frauen* aus unserem Verein bieten Spaziergänge für alle Frauen* aus Tenever an. Dabei erfahrt ihr auch etwas über das Thema Hitzeschutz: zum Beispiel Tipps, wo es gute Schattenplätze im Sommer gibt, um auch an heißen Tagen in Bewegung zu bleiben. Mit den gemeinsamen Spaziergängen möchten wir nicht nur die Bewegung, sondern auch Begegnungen zwischen Frauen* und die Nachbarschaftshilfe fördern.

Inhalte sind zum Beispiel:

- Eine Gesundheitsrally
- Wo gibt es Lücken in der Klimagerechtigkeit für Frauen* in Tenever?
- Nachhaltige Mobilität, wir können zum Beispiel Radfahren und Radwege erkunden
- Und vieles mehr....

Termine werden noch bekannt gegeben. Frauen*, die Lust haben Spaziergänge zum Thema Klima anzuleiten, können sich auch bei uns melden!

Integrationskurs Alphabetisierung Modul 9

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: 31.03.-18.06.2025 (25x, 100 Std.)

Mo., Mi., Do. > 9.00–12.15 Uhr



April

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. 07.04.2025 > 15.00-17.00 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. 12.04.2025 > 12.30–15.30 Uhr

Kosten: Frauen 5.50 € OTe Bad, Koblenzer Str. 3, Linie 1,

Haltestelle: Tenever Zentrum



Liebe Frauen,

wir haben vom 14.04. bis 21.04.2025 geschlossen.

Wir wünschen Euch/ Ihnen eine schöne Osterzeit!



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. 23.04.2025 > 14.00 – 15.00 Uhr. Im Anschluss beginnt der Schwimmkurs

Ort: Mehrzweckraum, FGT

Mi. 23.04. – 04.06.2025 > 15.00 – 15.45 Uhr (7 Termine)

Kosten: 50 € (30 € ermäßigt) Nach Anmeldung keine Rückerstattung möglich

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
Kursleiterin: Veronika Shahun

Beginn: 24.04.–26.06.2025 (8 Termine)

Do. > 09:30-11:00 Uhr

Kosten: 58 € (Ermäßigungen bitte erfragen)

Bitte vorher über die VHS unter Tel. 0421 361 3566 anmelden.



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
Kursleiterin: Veronika Shahun

Beginn: 24.04.–26.06.2024 (8 Termine)

Do. > 15.30–17.00 Uhr

Kosten: 42 € (Ermäßigungen bitte erfragen)

Bitte vorher über die VHS unter Tel. 0421 361 3566 anmelden!



Teilhabe und Gesundheit



Frauenfest im Rahmen des internationalen Frauentages in Tenever

Alle Frauen sind herzlich ins Haus im Park eingeladen mit uns den internationalen Frauentag miteinander zu begehen, mit uns zu feiern und sich solidarisch für die Rechte von Frauen einzusetzen.

In Kooperation mit der AG Frauen (Haus der Familie, Mütterzentrum Tenever, Reisende Werkschule Scholen)

Do. 24.04.2025 > Weitere Informationen werden bald bekannt gegeben. Achtet bitte auf die Aushänge oder schaut auf unsere Website.

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. 26.04.2025 > 12.30–15.30 Uhr

Kosten: Frauen 5.50 €, Kinder (ab 1 Jahr) 3.60 €, 12-15 Jahre 4.10€

Ote Bad, Koblenzer Str. 3,

Linie 1, Haltestelle: Tenever Zentrum



Bewegungslust und Gesundheit



Start: 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.

Übungsleiterin: Antje Wagner-Ehlers

Beginn: 07.05.-07.07.2025 (10 Termine), kostenfrei, Einstieg jederzeit möglich

Mi. > 9.00 – 9.45 Uhr

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



Teilhabe und Gesundheit



Bremen ist eine Hafenstadt! –

Besuch des Hafensemuseum in Bremen

Kommt mit uns auf Entdeckungstour in das Hafensemuseum in die Überseestadt. Gemeinsam erkunden wir im historischen Speicher XI Geschichte, Gegenwart und Zukunft der Bremer Häfen. Diese waren stets Lebensader Bremens und haben über viele Jahrhunderte die Identität der Stadt geprägt. Im Mittelpunkt der Ausstellungen stehen die Menschen und ihre Arbeit. Gemeinsam reisen wir mit öffentlichen Verkehrsmitteln an.

Fr. 09.05.2025 > 11.30- ca. 16.30 Uhr

Treffpunkt: am FGT

Eintritt: Preis wird noch bekannt gegeben, bittet achtet auf die Aushänge oder informiert euch unter 0421 40 17 28

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. 10.05.2025 > 12.30–15.30 Uhr

Kosten: Frauen 5.50 €

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. 13.05.2025 > 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. 13.05.2025 > 13.30 – 14.30 Uhr

Teilhabe und Gesundheit



Trockene Augen- (k)ein Thema zum Weinen!

Ganzheitliches Sehtraining

Gehören auch Sie zu den Menschen mit müden, überanstrengten, trockenen, gereizten oder lichtempfindlichen Augen?

Unsere Augen sind dafür gemacht umher zu schweifen.

Neuzeitliche Sehgewohnheiten, wie z.B. die Arbeit am Computer, bieten hierzu nicht ausreichend Möglichkeiten. Die Folge sind oft trockene, müde Augen, schwankende Sehkraft und oftmals leider auch steigende Brillenwerte. Mit den richtigen Seh-Übungen und verschiedenen Maßnahmen (Augenbad, Augenakupressur und Augentrostkompressen) können wir einiges selber tun um diesen unangenehmen Folgen auf natürliche Weise zu begegnen. Diese sind einfach zu erlernen und leicht umsetzbar. Einige Anleitungen werden schriftlich mitgegeben.

in Kooperation mit der Bremer Volkshochschule/Regionalstelle Ost

Dozentin: Dagmar Wanschura, ganzheitliche Sehtrainerin

Mo. 19.05.2025 > 15.00-16.30 Uhr

Bitte im FGT unter 0421 40 17 28 anmelden.



Sinnesfreuden 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. 6

Projektleitung: Brigitte Bücking, BIPS

Di. 20.05.2025 > 9.30-12.00 Uhr

Bitte vorher anmelden.

Sinnesfreuden und Gesundheit



Frauenfrühstück „Auf zu neuen Ufern“

Alle Frauen aus Tenever und umzu sind herzlich eingeladen.

Weitere Erläuterungen siehe S. 6

Förderung über WiN (Wohnen in Nachbarschaften)

Projektleitung: Hildegard Brandt

Sa. 31.05.2025 > 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. 31.05.2025 > 12.30–15.30 Uhr

Kosten: Frauen 5.50 €, Kinder (ab 1 Jahr) 3.60 €,

12-15 Jahre 4.10€

OTe Bad, Koblenzer Str. 3, Linie 1,

Haltestelle: Tenever Zentrum



Teilhabe und Gesundheit



Wilhelm-Kaisen-Haus in der Waller Feldmark

Freut euch auf einen gemeinsamen Besuch des Kaisenhaus Museums in der Waller Feldmark. Das Museum dokumentiert die Zeit, in der die Bremer Kaisenhäuser entstanden sind und erinnert somit an eine Zeit unvorstellbarer Wohnungsnot in Bremen ab den Jahren 1945. Der damalige Bürgermeister Wilhelm Kaisen erließ eine Notverordnung mit dem Titel „Kaisenerlass“. Das zuvor verbotene Wohnen in Kleingärten wurde als zulässig erklärt. Wir erhalten eine persönliche Führung vor Ort und tauschen uns bei Kaffee und Kuchen aus.

Mo. 02.06.2025 > 13.00-ca. 16.30 Uhr

Treffpunkt: 13.00 Uhr im FGT

Wir informieren euch rechtzeitig über die Anreise und die Kosten.

Bitte vorher anmelden.



Teilhabe und Gesundheit



Hitzeaktionstag in Tenever

Hitze ist das größte Klimawandel bedingte Gesundheitsrisiko in Deutschland. Hitze kann für alle gefährlich werden. Das Risiko wird in den nächsten Jahren weiter zunehmen. Deswegen gibt es den Hitzeaktionstag.

Der Hitzeaktionstag bereitet Menschen auf heißes Wetter vor, damit sie gesund bleiben. Viele Vereine, Projekte und Institutionen informieren die Bewohner*innen an diesem Tag zu dem wichtigen Thema. Auch wir möchten dieses Jahr wieder dabei sein.

Mi. 04.06.2025 > Uhrzeit und Ort wird noch bekannt gegeben

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. 14.06.2025 > 12.30–15.30 Uhr

Kosten: Frauen 5.50 €

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



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. 17.06.2025 > 15.00–17.30 Uhr

Teilhabe und Gesundheit



Sommerfest Tenever

Wir freuen uns, auch in diesem Jahr mit unserer Einrichtung Teil des Sommerfests in Tenever zu sein! Das Quartiersmanagement, soziale Einrichtungen des Stadtteils sowie Schulen und Kitas organisieren das Fest seit vielen Jahren. Kommen Sie vorbei und erleben Sie einen Tag voller Spaß, spannender Aktivitäten und tollen Begegnungen. Seien Sie dabei, wenn

Tenever sich von seiner schönsten Seite zeigt! Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Fr. 27.06.2025 > 14.00 – 18.00 Uhr

Bewegungslust und Gesundheit



Frauenbadezeit

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

In Kooperation mit den Bremer Bädern, Förderung über WiN (Wohnen in Nachbarschaften)

Sa. 28.06.2025 > 12.30–15.30 Uhr

Kosten: Frauen 5.50 €, Kinder (ab 1 Jahr) 3.60 €, 12-15 Jahre 4.10€

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

wiN
wohnen in nachbarschaften



Juli

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 kennenlernen 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)

Do. 03.07.2025 > 9.00 – 19.00 Uhr

Treffpunkt: FGT, 9.00 Uhr (pünktlich)

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

Bitte vorher anmelden.

wiN
wohnen in nachbarschaften

Liebe Frauen, wir haben vom 21.07.–10.08.2025 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. 26.07.2025 > 11.00–13.30 Uhr

Bitte vorher anmelden!



August

Teilhabe und Gesundheit



Integrationskurs Alphabetisierung Wiederholerkurs

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

In Kooperation mit der Bremer Volkshochschule/Regionalstelle Ost

(Telefon 361-3566)

Kursleiterin: N.N.

Beginn: 18.08.-27.10.2025 (25x, 100 Std.)

Mo., Mi., Do. > 9.00–12.15 Uhr

Förderung über BAMF (Bundesamt für Migration und Flucht)



Sinnesfreuden 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. 6

Projektleitung: FGT-Team

Di. 19.08.2025 > 9.30-12.00 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
Kursleiterin: Veronika Shahun

Beginn: 21.08.-04.12.2025 (14 Termine)

Do. > 09:30-11:00 Uhr

Kosten: 81 € (ermäßigt 54 €, 40 €)

Bitte vorher über die VHS unter Tel. 0421 361 3566 anmelden.



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

Kursleiterin: Veronika Shahun

Beginn: 21.08.-04.12.2025 (14 Termine)

Do. > 15.30-17.00 Uhr

Kosten: 74 € (ermäßigt 48 €, 37 €)

Bitte vorher über die VHS unter Tel. 0421 361 3566 anmelden.



Teilhabe und Gesundheit



Mitfrauenausflug „Bürgerinnenpark und Café Emma“

Alle Mitfrauen sind herzlich zu einem Spaziergang durch Bremens grüne Lunge eingeladen. Wir wollen im Park lustwandeln, die Tiere bestaunen und kehren zu Kaffee und Kuchen (leider auf eigene Rechnung der Teilnehmerinnen) in's Café Emma ein. Wir freuen uns über vorherige Anmeldung, um besser planen zu können.

Mo. 25.08.2025 > 15.00–17.30 Uhr

Treffpunkt: Bushaltestelle Findorfallee, Ecke Torfhafen

Kreativ sein und Gesundheit



Kostenfreier Schnupper-Workshop: Künstlerisches Sticken

Sticken ist eine sehr alte Handwerkskunst, die in den verschiedensten Ländern sehr unterschiedliche Sticktechniken, wunderbare Ornamente und Muster entwickelt hat. In diesem Workshop wollen wir uns mit dem Thema Sticken vertraut machen. Wir suchen Motive aus unserem Alltag und lassen uns z.B. von einer Sommerbluse, einem Teppichmus-

ter, 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 Volkshochschule/Regionalstelle Ost
Kursleiterin: Inge Koepsell*

Sa. 30.08.2025 > 15.00–17.15 Uhr, kostenfrei
Bitte meldet Euch vorher im FGT an.



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. 30.08.2025 > 12.30–15.30 Uhr

Kosten: Frauen 5.50 €, Kinder (ab 1 Jahr) 3.60 €, 12-15 Jahre 4.10€

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



September

Teilhabe und Gesundheit



Ausflug zur Feuer- und Rettungswache 7

Erleben Sie/erlebe Du hautnah den Alltag einer modernen Feuer- und Rettungswache 7 erwartet uns eine spannende Führung durch die Wache, die Wagenhalle und die Werkstätten. Ein erfahrener Feuerwehrmann führt durch die verschiedenen Bereiche und gibt spannende Einblicke in den Einsatzalltag. Wie geht man in Extremsituationen richtig vor? Für Kinder gibt es ein ganz besonderes Highlight: eine Fahrt im Löschfahrzeug oder ein spektakulärer Blick auf der Drehleiter!

Der Besuch ist kostenfrei, lediglich die Bahntickets sind selbst zu zahlen.

Mo. 01.09.2025 > 14.15- ca. 17.00 Uhr

Treffpunkt: am FGT um 14.15 Uhr, vor Ort: 15.30-17.00 Uhr
Bitte vorher anmelden.

Teilhabe und Gesundheit



Besuch der Singenden Balkone

Auch in diesem Jahr lädt die GEWOBA zum Freiluftkonzert „Singende Balkone“ in den Innenhof vor dem OTe Bad ein. Gemeinsam mit dem Bremer Sänger und Komponisten Mark Scheibe treten Künstlerinnen und Künstler aus Osterholz-Tenever und umzu auf. Begleitet werden sie von einem Streichquartett des Kammerensembles Konsonanz und von Mark Scheibe am Piano. Gemeinsam mit Euch wollen wir diesen besonderen Abend erleben. Wir treffen uns vorher im FGT und gehen gemeinsam zum Marktplatz Tenever. Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Do. 04.09.2025

Treffpunkt: 18.00 Uhr im FGT, gegen 18.30 Uhr gehen wir zusammen auf den Marktplatz, offizieller Beginn der Veranstaltung um 19.15 – 21.00 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. 09.09.2025 > 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. 09.09.2025 > 13.30 – 14.30 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. 13.09.2025 > 12.30–15.30 Uhr

Kosten: Frauen 5.50 €

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



Sinnesfreuden 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. 6

Projektleitung: FGT-Team

Di. 16.09.2025 > 9.30-12.00 Uhr

Bitte vorher anmelden.

Teilhabe und Gesundheit



Besuch der Stadtteileroper 2025

Auch in diesem Jahr findet die beliebte Stadtteil-Oper von der Deutschen Kammerphilharmonie Bremen mit den Schüler*innen und Lehrkräften der Gesamtschule Ost sowie der Unterstützung von Stadtteil-Akteur*innen statt. Alle interessierten Frauen sind herzlich eingeladen, gemeinsam mit uns in das riesige Opernzelt zu kommen, faszinierende Aufführungen aus den Bereichen Schauspiel, Gesang, Instrumentalklassen, Tanz, Kunst und Bühnentechnik zu bestaunen und leckere Köstlichkeiten auf dem kulinarischen Marktplatz zu probieren.

Fr. 19.09.2025 > Nähere Informationen zum Treffpunkt werden bekannt gegeben oder können unter 0421 40 17 28 erfragt werden.

Bitte vorher anmelden.

Kreativ sein und Gesundheit



Künstlerisches Sticken

Sticken ist eine sehr alte Handwerkskunst, die in den verschiedensten Ländern sehr unterschiedliche Sticktchniken, 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 Volkshochschule/Regionalstelle Ost

Kursleiterin: Inge Koepsell

Ab 20.09.2025 (6 Termine, 14täglich)

Sa. > 15.00–17.15 Uhr

Kosten: 36 € (Ermäßigungen bitte erfragen)

Bitte vorher über die VHS unter Tel. 0421 361 3566 oder online anmelden!



Teilhabe und Gesundheit



Programm-Plenum für Sommer 2026

Alle interessierten Frauen sind herzlich eingeladen, sich an der Programmgestaltung zu beteiligen und ihre Wünsche und Bedürfnisse einzubringen.

Mo. 22.09.2025 > 15.00 – 16.30 Uhr

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. 27.09.2024 > 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. 27.09.2025 > 12.30–15.30 Uhr

Kosten: Frauen 5.50 €, Kinder (ab 1 Jahr) 3.60 €, 12-15 Jahre 4.10€

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 fördern
Benachteiligung abbauen



Bankverbindung:

Frauen und Gesundheit e.V.
SozialBank

IBAN DE28 3702 0500 0008 4557 00
BIC BFSWDE33XXX

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. 09.00–12.00 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!

