



Frauen gesundheit in Tenever



2025/2026

Frauengesundheit in Tenever FGT



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

in unserem Programmheft gibt es einiges Neues zu berichten: Nach längerer krankheitsbedingter Pause freuen wir uns sehr über die Rückkehr unserer lieben Kollegin Semra Güler – Sie arbeitet als Kontaktmittlerin im FGT und unterstützt in der Verwaltung. Schön, dass du wieder bei uns bist!

Außerdem heißen wir eine neue Mitfrau im Vorstand herzlich willkommen, Anke Baer. Wir freuen uns auf frische Impulse und eine gute Zusammenarbeit.

Im Sprachkursbereich heißt es Abschied nehmen von unserer langjährigen, engagierten Lehrkraft Christa Anders. Vielen Dank für deinen wertvollen Einsatz! Gleichzeitig freuen wir uns sehr, ihre Nachfolgerin Özlem Delibas im Team begrüßen zu dürfen!

Was uns aktuell bewegt: Gesundheit ist ein Menschenrecht – und doch werden nicht alle Menschen in gleichem Maße von gesundheitlicher Versorgung und Prävention mitgedacht und erreicht. Frauen* haben spezifische gesundheitliche Bedürfnisse, die eine gezielte Berücksichtigung in Forschung, Praxis und Politik erfordern.

Gerade jetzt, in einer Zeit gesellschafts-politischer Veränderungen, in der zunehmend infrage gestellt wird, wie viel Solidarität sich eine Gesellschaft leisten kann, setzen wir ein deutliches Zeichen: Gesundheit darf kein Luxus sein. Angesichts der zunehmenden Herausforderungen im sozialen und gesundheitlichen Bereich ist es wichtiger denn je, partizipative Angebote zu schaffen und sicherzustellen – insbesondere für Frauen*, die unter prekären gesellschaftlichen Bedingungen häufig zuerst und besonders stark betroffen sind.

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.

Auch mit diesem Programm wollen wir gemeinsam Perspektiven eröffnen – für einen niedrigschwelligen Zugang zu Wissen & Ressourcen, körperliche und seelische Unversehrtheit, Selbstbestimmung & Teilhabe. Der Einsatz für gesundheitliche Chancengleichheit, Vielfalt & Gleichberechtigung ist darüber hinaus eng mit den demokratischen Werten verbunden und fördert ein starkes Miteinander in Tenever und darüber hinaus.

Wir laden Sie herzlich ein, unsere Angebote zu entdecken und gemeinsam mit uns für die Gesundheit von Frauen* einzustehen.

Neu aufgenommen haben wir eine Informationsreihe im Offenen Treff. Hier laden wir unterschiedliche Kooperationspartner*innen des FGTs zu uns ein, die über ihre Arbeit berichten.

Wir freuen uns auch über besondere Gäste zu unserem Lichterfest im Dezember: Prof. Dr. Annelie Keil wird uns interessante Impulse zum Jahresabschluss geben, das Duo „Lohof und Oppermann“ bereichert unsere Sinne mit musikalischen Klängen.

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

Im Projekt „Klimagerechte Gesundheitsförderung für Frauen im Quartier“* in Tenever passiert gerade richtig viel. Hier sind die neuesten Highlights:

Frauen* kochen beim **Klima-Brunch** gemeinsam mit einer Expertin gesunde und klimafreundliche Rezepte – mit regionalen Zutaten, wenig Abfall und viel Wissen über planetare Ernährung. Die Rezepte gibt es auch online zum Nachlesen in unserem Blog.

In der **Klima-Werkstatt** im Gemeinschaftsgarten „Querbeet“ wird gemeinsam gegärtnert, geerntet und unter freiem Himmel gekocht.

Bei den **Stadtteil-Spaziergängen** erkunden wir gemeinsam Tenever und die Umgebung. Dabei geht's um Bewegung und Begegnung, Tipps für Schattenplätze im Sommer, Austausch über Orte, die verbessert werden sollten und Themen wie Hitzeschutz und nachhaltige Mobilität.

Unser Ziel: Viele Frauen* in Tenever haben durch das Klima Nachteile. Das wollen wir ändern. Wir wollen, dass es allen Frauen* besser geht. Kommt vorbei! Macht mit! Für euch, für Tenever und für das Klima.

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

Website: www.frauengesundheitintenever.de

Blog: blog.frauengesundheitintenever.de

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

Wir freuen uns auf alle Frauen aus Tenever und umzu!

Euer/ Ihr FGT-Team



Von links: Mareike Mischler (Beratung und Öffentlichkeitsarbeit), Semra Güler (Kontaktmittlerin), Mareike Sander-Drews und Christina Sanko (Projektkoordinatorinnen Klimagerechte Gesundheitsförderung für Frauen* im Quartier), Meike Wessel (Kontaktmittlerin) & Maaïke Lohof (Einrichtungsleitung).

Nicht auf dem Bild: Svetlana Breitzkreuz (Fachkraft für Personal und Finanzen)

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. > 14.00–17.00 Uhr

Achtung: Ab jetzt neue Uhrzeit!

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

- > 27.10.2025 Talk mit Kontaktpolizistin Sonja Fuchs (Tenever)
- > 10.11.2025 Talk mit Gesundheitsfachkraft Sonia Fasso
- > 24.11.2025 Informationsaustausch zum Internationalen Tag gegen Gewalt gegen Frauen
- > 01.12.2025 Was tun wir hier im FGT? Maaïke Lohof und Ma-reike Mischler stellen die Arbeit vor
- > 19.01.2026 Talk mit Tabea Feix vom Pflegestützpunkt Bremen

Mädchen*gruppe (jeden Freitag)

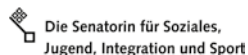
von 13 bis 18 Jahren

Die Mädchen* aus überwiegend 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: Eranur Bulut

Jeden Fr. > 17.00–19.00 Uhr



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

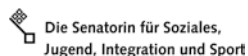
Junge Frauen* aus türkischsprachigen Herkunftsfamilien treffen sich zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung. Neue Frauen* sind herzlich willkommen. Bitte vorher anmelden.

Förderung durch die Senatorin für Soziales,

Referat Zuwanderangelegenheiten

Gruppenleiterin: Zehra Ari

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



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 melden Sie sich/melde Dich telefonisch an



Projekt „Klimagerechte Gesundheitsförderung für Frauen* im Quartier“

Auch im Herbst und Winter wollen wir zusammen mit Frauen* aus Tenever lernen:

Was ist gut für unsere Gesundheit?

Was ist gut für das Klima?

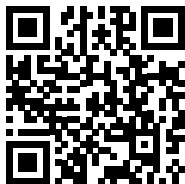
Wir machen viele Aktionen zum Mitmachen:

- Wir kochen zusammen gesundes Essen.
- Wir gärtnern und machen Umwelt-Aktionen.
- Wir geben Infos: Warum ist Klima-Schutz gut für unsere Gesundheit?

Unser Ziel: Viele Frauen* in Tenever haben durch das Klima Nachteile. Das wollen wir ändern. Wir wollen, dass es allen Frauen* besser geht.

Kommt vorbei! Macht mit! Für euch, für Tenever und für das Klima.

Neue Termine, aktuelle Angebote und alles zum Projekt „Klimafreundliche Gesundheitsförderung für Frauen* im Quartier“ findest Du auch auf unserem Blog oder auf Instagram:



blog.frauengesundheitintenever.de



@frauengesundheitintenever



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



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. 18.11.2025 > 9.30-12.00 Uhr

Di. 17.02.2026 > 9.30-12.00 Uhr

mit *Brigitte Bücking, Ernährungsexpertin*

Bitte vorher anmelden.

Klima-Werkstatt im Garten

– Natur erleben, nachhaltig Kochen und Gärtnern (mit Kinder-Programm)

Im Gemeinschaftsgarten „Querbeet“ in der Neuwieder Straße treffen wir uns jeden Freitag. Wir erleben die gesundheitlichen Vorteile des Zusammenlebens mit der Natur. Gemeinsam bauen wir Gemüse an, ernten und kochen daraus gesunde Gerichte. Wir lernen über Veränderungen des Klimas, Hitze, Wasser, Pflanzen und Tiere.

Aktivitäten in der Klima-Werkstatt sind zum Beispiel:

- Gemüse anbauen
- Pflanzen kennen lernen
- gesundes Kochen
- eigene Tees herstellen
- entspannen, spielen und bewegen in der Natur

Jeden Freitag > 15.00-17.00 Uhr

wöchentlich bis 24.10.2025

Bitte vorher anmelden.



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

Kursleiterin: Lili Waehnel (TNU e.V.)

Leitung Kinder-Programm: Ekram Bouden (TNU e.V.)

in Kooperation mit Treffpunkt Natur und Umwelt e.V.



Spaziergänge von Frauen* für Frauen*

Wir möchten gemeinsam mit Euch Tenever, die nähere Umgebung und weitere Natur-Orte erkunden. Die Spaziergänge sind von Frauen* für Frauen*. Lasst uns zusammen in leichte Bewegung kommen, die Natur genießen und unsere Wahrnehmung schulen.

Dabei möchten wir in Kontakt kommen, uns gemeinsam austauschen und unterstützen:

Welche Orte sind Euch wichtig?

Wo findet ihr Entspannung?

Wo gibt es gute Schattenplätze im Sommer?

Wo lässt es sich gut bewegen?

Wo müsste etwas gemacht oder verbessert werden?

Termine werden noch bekannt gegeben.

Achtet gern auf unsere Aushänge und Informationen auf unseren Web-Seiten.

Frauen*, die Lust haben, Spaziergänge zum Thema Klima und Gesundheit anzuleiten, können sich auch sehr gern bei uns melden!

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.

Förderung über WiN (Wohnen in Nachbarschaften)

Übungsleiterin: Antje Wagner-Ehlers

Weiterhin wöchentlich ab 01.10.2025

Di. > 18.00 – 19.15 Uhr

Mi. > 18.00 – 19.15 Uhr

Treffpunkt: RESIDANCE, QUARTIER in Tenever

Ludwigshafener Straße 2b, 28325 Bremen, Eingang Marktplatz Tenever

kostenfrei, Einstieg jederzeit möglich



Bewegungslust und Gesundheit



Einfach fit – Ganzkörperkräftigung

In diesem Kurs arbeiten Sie an Ihrer Grundfitness und beugen muskulären Dysbalancen sowie Verletzungen gezielt vor. Nach einem sanften Aufwärmen stärken Sie Ihre Körpermitte und kräftigen Ihre Arme und Beine. Sie erlernen effektive Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit Kleingeräten - ideal geeignet, um sie auch zu Hause oder im Alltag umzusetzen. Jede Kurseinheit endet mit wohltuenden Entspannungs- und Bewegungsübungen.

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: 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: 21.08.–04.12.2025 (14 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



Integrationskurs Alphabetisierung Wiederholerkurs Modul 1

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 Flücht)

Kursleiterin: Özlem Delibas

Beginn: 01.09.-10.11.2025 (25x, 100 Std.)

Mo., Mi., Do. > 9.00–12.15 Uhr

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





Wohltuende Bewegung für Frauen

– Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PMR)

Bist du/ sind Sie häufig gestresst und können sich selten so richtig erholen? Die Progressive Muskelentspannung hilft dabei, Körper und Geist zu entspannen. Unter Anleitung werden verschiedene Muskelgruppen für wenige Sekunden an- und wieder entspannt. Im Stress können nicht nur unsere Gedanken, sondern auch unsere Muskeln verkrampfen. Auf Dauer kann dies zu Verspannungen oder Schmerzen führen. Die Übungen können zu einer Verbesserung der Körperwahrnehmung führen und dem Stress entgegenwirken. Mit einer Körper- oder Traumreise lassen wir die Stunde ausklingen. Übungsleiterin: Antje Wagner Ehlers, Tanz-, Bewegungs- und Entspannungspädagogin

Beginn: 03.09. - 05.11.2025 (10 Termine, nicht in den Winterferien)

Mi. > 16.30-17.15 Uhr, Kosten: 15€

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

Bitte vorher anmelden.

Oktober



Gesprächsrunde „Wechseljahre – natürlich, vielfältig und bewegend“

Im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit wollen wir mit euch über ein Thema sprechen, das viele Frauen* betrifft und doch oft tabuisiert wird: die Wechseljahre. Diese Lebensphase bringt körperliche, seelische und hormonelle Veränderungen mit sich – sie kann herausfordernd, aber auch befreiend sein. Ziel unseres Austauschs ist es, Erfahrungen zu teilen, Wissen zu vertiefen und den offenen Umgang mit diesem natürlichen Abschnitt im Leben von Frauen* zu fördern. Jede Perspektive ist wertvoll – ob persönlich erlebt, medizinisch begleitet oder im Umfeld beobachtet.

Gesprächsleitung: Frauenärztin Zeinab Tarraf In Kooperation mit der Bremer Volkshochschule/Regionalstelle Ost (Telefon 361-3566)

Do. 09.10.2025 > 16.30 - 18.00 Uhr

Kostenfreie Veranstaltung. Bitte vorher im FGT anmelden.



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. 11.10.2025 > 12.30 - 15.30 Uhr

Kosten: Frauen* 5.50 €

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



Theaterstück „Istanbul – Ein Sezen Aksu-Liederabend“

von Selen Kara, Torsten Kindermann und Akin Emanuel Şipal

Was wäre, wenn nach dem Zweiten Weltkrieg das Wirtschaftswunder in der Türkei stattgefunden hätte – und Deutsche als Gastarbeiter:innen nach Istanbul gegangen wären?

Diese Idee steht im Zentrum des Musiktheaterabends Istanbul. Mit Liedern der türkischen Pop-Ikone Sezen Aksu und Texten von Akin Emanuel Şipal entsteht eine bewegende und oft humorvolle Geschichte über Heimat, Sehnsucht und das Ankommen in der Fremde.

Ein deutschsprachiges Ensemble und eine deutsch-türkische Band bringen diesen besonderen Abend auf die Bühne.

So. 18.10.2025 > 19.00-ca. 21.30 Uhr

Treffpunkt am Eingang des Kleinen Hauses des Theaters am Goetheplatz: 19.00 Uhr

Kosten: 10€ pro Person

Bitte vorher im FGT anmelden.

Foto: Jörg Landsberg



Liebe Frauen*, wir haben vom
13.10.-24.10.2025 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. 25.10.2025 > 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



Teilhabe und Gesundheit



Talk mit Kontaktpolizistin Sonja Fuchs im Offenen Treff

Kontaktpolizistin Sonja Fuchs stellt ihre Arbeit vor und beantwortet Fragen.

Wir freuen uns auf einen interessanten Austausch. Neue Gesichter sind herzlich willkommen.

Mo. 27.10.2025 > 14.30-15.30 Uhr

November

Aktiv werden und Gesundheit



Bingo Nachmittag im Offenen Treff

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

Mo. 03.11.2025 > 14.30-16.30 Uhr

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. 08.11.2025 > 12.30–15.30 Uhr

Kosten: Frauen 5,50 €

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



Teilhabe und Gesundheit



Talk mit Gesundheitsfachkraft im Quartier Sonia Fosso im Offenen Treff

Gesundheitsfachkraft Sonia Fosso stellt ihre Arbeit vor und beantwortet Fragen. Wir freuen uns auf einen interessanten Austausch. Neue Gesichter sind herzlich willkommen.

Mo. 10.11.2025 > 14.30-15.30 Uhr



Teilhabe und Gesundheit



Integrationskurs Alphabetisierung Wiederholerkurs, Modul 2

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 Flücht)

Kursleiterin: Özlem Delibas

Beginn: 12.11.2025-22.01.2026 (25x, 100 Std.)

Mo., Mi., Do. > 9.00–12.15 Uhr

Bitte vorher bei der Bremer Volkshochschule unter

Tel. 0421 361 3566 anmelden.





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. 8

Kursleitung: Brigitte Bücking (Ernährungsexpertin)

Di. 19.11.2025 > 9.30-12.00 Uhr

Bitte vorher anmelden.

Teilhabe und Gesundheit



Austausch zum Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen* im Offenen Treff

Jede dritte Frau* weltweit erlebt im Laufe ihres Lebens Gewalt – sei es körperlich, psychisch oder sexualisiert. Der Internationale Tag gegen Gewalt an Frauen macht auf dieses globale Problem aufmerksam und setzt ein starkes Zeichen für Menschenrechte, Gleichstellung und Schutz. Anlässlich dieses wichtigen Tages laden wir herzlich zu einer Informationsveranstaltung ein. Gemeinsam wollen wir informieren, sensibilisieren und ins Gespräch kommen – über bestehende Hilfsangebote, Präventionsarbeit und gesellschaftliche Verantwortung.

Gesprächsleitung: Mareike Mischler (Sozialpädagogin, B.A.)

Mo. 24.11.2025 > 14.30-15.30 Uhr

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.

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

Di. 25.11.2025 > 10.00-12.30 Uhr

Info-Café im OTe Saal von 10.00-12.00 Uhr, um 12.00 Uhr hissen wir gemeinsam die Fahne



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. 29.11.2025 > 11.00–13.30 Uhr

Bitte vorher anmelden.



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. 29.11.2025 > 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



Dezember

Teilhabe und Gesundheit



Was tun wir im FGT? Vorstellung unserer Arbeit im Offenen Treff

Maaïke Lohof und Mareike Mischler berichten von der Arbeit bei Frauengesundheit in Tenever. Was hat der FGT mit einem Verein zu tun? Wie ist der FGT entstanden? Wie viele Frauen* arbeiten aktuell hier und welche Aufgaben gibt es im Team? Wie wird das Programm entwickelt? Wir freuen uns auf einen interessanten Austausch. Neue Gesichter sind herzlich willkommen.

Mo. 01.12.2025 > 14.30-15.30 Uhr



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 die musikalischen Klänge des Duos „Lohof und Oppermann“ – ein besonderer Genuss für die Sinne.

Freut Euch außerdem auf inspirierende Gedanken und Impulse von Prof. Dr. Annelie Keil, die uns einen besonderen Lichtblick zum Jahresende schenkt.

Mehr Informationen zu Elke Oppermann und Eli Lohof findet ihr unter: <https://www.lohof-oppermann.de>

Mo. 08.12.2025 > 15.00 – 17.30 Uhr

Zur besseren Planung freuen wir uns über eine vorherige Anmeldung im FGT.



Duo „Lohof und Oppermann“ Eli Lohof (links) und Elke Oppermann (rechts)



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. 13.12.2025 > 12.30–15.30 Uhr

Kosten: Frauen* 5.50 €

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



Liebe Frauen*, wir haben vom
22.12.2025-02.01.2026 geschlossen.
Wir wünschen Euch/ Ihnen eine
schöne Winterzeit



Januar



Einfach fit – Ganzkörperkräftigung

In diesem Kurs arbeiten Sie an Ihrer Grundfitness und beugen muskulären Dysbalancen sowie Verletzungen gezielt vor. Nach einem sanften Aufwärmen stärken Sie Ihre Körpermitte und kräftigen Ihre Arme und Beine. Sie erlernen effektive Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit Kleingeräten - ideal geeignet, um sie auch zu Hause oder im Alltag umzusetzen. Jede Kurseinheit endet mit wohltuenden Entspannungs- und Bewegungsübungen.

In Kooperation mit der Bremer Volkshochschule/Regionalstelle Ost

Kursleiterin: Veronika Shahun

Beginn: 08.01.-12.03.2026 (10 Termine)

Do. > 09:30-11:00 Uhr

Kosten: 58 € (ermäßigt 38 €, 29 €)

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: Veranika Shahun

Beginn: 08.01.-12.03.2026 (10 Termine)

Do. > 15.30-17.00 Uhr

Kosten: 58 € (ermäßigt 38 €, 29 €)

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



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. 10.01.2026 > 12.30–15.30 Uhr

Kosten: Frauen* 5.50 €

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



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 Stick-

grund, Stickrahmen, Stickgarne, dünne Wolle, diverse Sticknadeln falls vorhanden.

In Kooperation mit der Bremer Volkshochschule/Regionalstelle Ost

Kursleiterin: Inge Koepsell

Ab 17.01.2026 (6 Termine, 14tätlich)

Sa. > 15.00–17.15 Uhr

Kosten: 36 € (Ermäßigungen bitte erfragen)

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



Teilhabe und Gesundheit



Talk mit Tabea Feix vom Pflegestützpunkt Bremen im Offenen Treff

Tabea Feix vom Pflegestützpunkt im Land Bremen stellt ihre Arbeit vor und beantwortet Fragen.

Wir freuen uns auf einen interessanten Austausch. Neue Gesichter sind herzlich willkommen.

Mo. 19.01.2026 > 14.30-15.30 Uhr

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.



Teilhabe und Gesundheit



Programm-Plenum für Herbst/Winter 2026/2027

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

Mo. 26.01.2026 > 14.30-16.00 Uhr

Sinnesfreuden und Gesundheit



Frauenfrühstück „Auf zu neuen Ufern“

Alle Frauen* aus Tenever und umzu sind herzlich eingeladen.

Weitere Erläuterungen siehe S. 8

Förderung über WiN (Wohnen in Nachbarschaften)

Projektleitung: Hildegard Brandt

Sa. 31.01.2026 > 11.00–13.30 Uhr

Bitte vorher im FGT anmelden.



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. 31.01.2026 > 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



Februar

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. 02.02.2026 > 14.30-16.30 Uhr

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. 14.02.2026 > 12.30–15.30 Uhr

Kosten: Frauen* 5.50 €

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



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 Folgen 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. 16.02.2026 > 15.00-16.30 Uhr

Bitte vorher bei Frauengesundheit in Tenever 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. 8

Kursleitung: Brigitte Bücking (Ernährungsexpertin)

Di. 17.02.2026 > 9.30-12.00 Uhr

Bitte vorher bei Frauengesundheit in Tenever anmelden.

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. 28.02.2026 > 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



März

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. 03.03.2026 > 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. 03.03.2026 > 13.30 – 14.30 Uhr

Kostenfreie Veranstaltung.



Teilhabe und Gesundheit



Gesprächsrunde: Gesund essen im Alter

– Was ist jetzt wichtig?

Im Alter ist ausgewogenes Essen besonders bedeutsam für das Wohlbefinden und die Gesundheit. Der Nährstoffbedarf verändert sich mit dem Älterwerden und von einigen Nährstoffen benötigt der Körper jetzt etwas mehr. Was ist gutes Essen für ältere Frauen*? Wie kann ich genug trinken? Was tun, wenn ich wenig Appetit habe? Wie bleibt mein Körper stark und gesund? Über diese und weitere wichtige Fragen sprechen wir mit Ernährungsexpertin Brigitte Bücking. Erfahrungen und Tipps sind herzlich willkommen. Wir freuen uns auf den Austausch! Die Teilnahme an der Gesprächsrunde ist kostenfrei.

Gesprächsleitung: Brigitte Bücking (Ernährungsberaterin)

in Kooperation mit der Bremer Volkshochschule, Regionalstelle Ost und der LVG & AFS Nds. HB. e.V., Förderung durch die Senatorin für Gesundheit, Frauen und Verbraucherschutz und das Gesundheitsamt Bremen

Mo. 09.03.2026 > 15.00-16:30 Uhr

Kostenfrei, bitte vorher bei Frauengesundheit in Tenever

anmelden



Die Senatorin für Soziales,
Jugend, Integration und Sport



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. 14.03.2026 > 12.30–15.30 Uhr

Kosten: Frauen* 5.50 €

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. 7

Förderung über WiN (Wohnen in Nachbarschaften)

Projektleitung: Hildegard Brandt

Sa. 28.03.2026 > 11.00–13.30 Uhr

Bitte vorher im FGT anmelden.





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. 28.03.2026 > 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 nachbarschaften



**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

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](https://www.instagram.com/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!

