



Frauen gesundheit in Tenever



2021/2022

Frauengesundheit in Tenever FGT



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

wir freuen uns sehr, dass wir endlich wieder beisammen sein können. Wir freuen uns über Gespräche mit Euch/ Ihnen über schöne und schwere Momente in den letzten, doch sehr herausfordernden Monaten. Nun wollen wir wieder gemeinsam kreativ sein und in Bewegung kommen.

Viele von Euch sind schon geimpft und Bremen ist aktuell Vorreiter mit einer früh begonnenen und gut organisierten Impfkampagne. Mit einer mobilen Impfaktion war das Gesundheitsamt auch für die Bürgerinnen und Bürger aus Tenever vor Ort. Wir sind uns mit vielen Menschen einig, dass die Impfung der einzige Weg aus der Pandemie ist. Im kommenden Herbst werden vor allem ungeimpfte Erwachsene bei einer Ansteckung schwerer erkranken und die Leidtragenden sein. Daher möchten wir alle bitten, sich impfen zu lassen. Dies sehen wir auch als eine solidarische Verantwortung für die Allgemeinheit, damit wir diese Krise überwinden können. Und selbstverständlich fordern wir von den Politikerinnen und Politikern die Rechte auf Patente und Lizenzen für die Impfstoffe aufzuheben und sich dafür einzusetzen, dass entsprechendes Knowhow für die eigenständige Impfstoffproduktion den Ländern des globalen Südens zur Verfügung gestellt wird.

Und nun, was gibt es Neues im FGT?

Erfolgreich gestartet ist das Projekt „**Digital Empowerment – Neue Wege für die Gesundheitsförderung für alleinerziehende Frauen**“, welches sich an alleinerziehende Frauen in Tenever richtet und gesunde Ernährung und die Nutzung von digitalen Medien thematisiert.

Im Sommer wurde schon auf der Fläche von Querbeet fleißig gegärtnert, eine reiche Ernte an Gemüse eingefahren und unter anderem gemeinsam Marmelade gekocht. Auch wurden Zucchini in der Küche vor Ort zubereitet und verkostigt. Im Frühjahr 2022 können interessierte Frauen neu ins Gärtnern einsteigen.

Mit einer Ernährungsexpertin werden im Herbst **gesunde Frühstücke** zubereitet. Hier können sich die Mütter Tipps und Tricks zu Fragen rund um das Thema gesunde Ernährung holen, selbstverständlich wird auch gemeinsam das Zubereitete gegessen.

Für einen sicheren und guten Umgang mit dem Smartphone bieten wir im Rahmen des Projektes **Schulungen für die Smartphone-Nutzung** an. Wir möchten gerne Frauen, die sich bereits gut im Social-Media-Bereich auskennen, einladen, sich als Multiplikatorinnen zu beteiligen. Alle Frauen, die Zeit und Lust haben, können andere Frauen aus ihrem Umfeld, vielleicht auch muttersprachlich unterstützen und ihre Kenntnisse teilen (im Rahmen des Projekts können auch Aufwandsentschädigungen gezahlt werden).

Auf ein spannendes, neues Ergebnis aus dem Projekt möchten wir gerne hinweisen, wir haben einen Blog erstellt und laden alle Frauen ein, uns online dort zu besuchen:

www.blog.frauengesundheitintenever.de

Auch auf Instagram sind wir unter [@frauengesundheitintenever](https://www.instagram.com/frauengesundheitintenever) zu finden.

Wenn Ihr Anregungen und Fragen habt, schreibt uns eine E-Mail unter kontakt@frauengesundheitintenever.de





Was gibt es noch Neues?

Seit September können interessierte Frauen den **Lauftreff für Einsteigerinnen** besuchen, welcher sich auch an Frauen richtet, die bisher noch keine Lauferfahrungen haben, aber Lust haben sich zu bewegen.

Besonders freuen wir uns, dass das **Gastmahl bei Freundinnen aus aller Welt – internationale Suppen** mit Prof. Dr. Annelie Keil unter Einhaltung der aktuellen Hygieneschutzmaßnahmen im OTe-Saal stattfinden kann. Die Suppenköchinnen werden zwei leckere Suppen für Euch vorbereiten und Annelie bietet eine Gesprächsrunde zu Beginn an.

Die Pandemie und die damit einhergehenden Regelungen haben uns lange Zeit beschäftigt und tun es zeitweise immer noch. Gemeinsam mit einer Psychologin wollen wir daher Anfang Oktober anlässlich der „Woche der seelischen Gesundheit“ die Frage **„Was hat Corona mit uns gemacht?“** in einer Gesprächsrunde aufgreifen.

Das Motto der diesjährigen **7. Bremer und Bremerhavener Integrationswoche** lautet: „Es wurden Arbeiterinnen und Arbeiter gerufen, doch es kamen Menschen“. Die sogenannten Gastarbeiter*innen haben sehr viel zur Entwicklung unserer Gesellschaft beigetragen. Wir nehmen die Integrationswoche zum Anlass und laden türkischstämmige junge Frauen und deren Mütter im November zu einem Generationenaustausch ein.

Gemeinsam mit Euch/ Ihnen wollen wir das Jahr mit einem **Lichterfest** ausklingen lassen. Wenn es drinnen zu eng wird, feiern wir draußen auf dem Marktplatz Tenever.

Im Februar 2022 wollen wir uns mit dem wichtigen **Thema „Patient*innenverfügung“** beschäftigen. Hierfür haben wir eine Referentin vom Hospiz Horn gewinnen können, die uns Informationen mitbringt und auf unsere Fragen Antwort geben kann.

Leider können aufgrund von Renovierungsarbeiten im OTe-Bad die Schwimmkurse, Wassergymnastik-Kurse und die beliebten Frauen-Badezeiten im Herbst noch nicht wie gewohnt durchgeführt werden. Ab Februar 2022 werden die Frauen-Badezeiten wieder möglich sein. Wann die anderen Kurse starten, entnimmt bitte den Aushängen.

Habt Ihr/ haben Sie Freude, Frauen aus der ganzen Welt die deutsche Sprache näher zu bringen? Wir sind auf der Suche nach **ehrenamtlichen Lern-/ Lesepatinnen** für Frauen, die unsere Alphabetisierungskurse besuchen.

Achtet bitte weiterhin auf aktuelle Ankündigungen und Info-Flyer, schaut auf unsere Homepage **www.frauengesundheitintenever.de** oder ruft uns gerne von Montag bis Donnerstag von 9.00 bis 15.00 Uhr unter der Nummer **0421 – 401728** an. Wir sind für euch da und haben ein offenes Ohr!

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

*Semra Güler, Jutta Flerlage, Mareike Mischler, Susanne Möser,
Mareike Sander-Drews und Christina Sanko*

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: FGT, Telefon: 40 17 28

Bei Bedarf holen wir Sprachmittlerinnen dazu und vermitteln an andere Facheinrichtungen.

Unsere Beratung können Sie/ könnt Ihr persönlich, telefonisch oder per Videocall* nutzen.

Wir beraten unter Einhaltung der aktuellen Hygieneschutzmaßnahmen und bitten bei einem Besuch bei uns eine medizinische Maske oder FFP2- Maske zu tragen.

**Wenn Sie/ Wenn Ihr nicht wisst, wie ein Videocall funktioniert, helfen wir gerne weiter. Hierfür wird ein Smartphone oder ein Laptop/ Computer benötigt.*

Gruppenangebote für Frauen und Mädchen aus Tenever

Alle Gruppentreffen können nur stattfinden, wenn es die Verordnungen der Bremer Landesregierung angesichts der Pandemie erlauben.

Selbstverständlich haben wir ein Hygiene-Schutzkonzept und bitten alle Teilnehmer*innen sich an diese Anordnungen zu halten.

Offener Treff (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 jung oder alt, in Bremen oder anderswo geboren, Single oder in Familie lebend sind herzlich willkommen!

Jeden Mo. > 14.30–17.30 Uhr

Infos: FGT, Telefon 0421 40 17 28

Bitte melden Sie/ melde Dich telefonisch an! Wegen der Corona-Pandemie müssen wir leider die Anzahl der Teilnehmerinnen begrenzen.

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: Zehra Ari

Jeden Fr. > 16.00–18.00/19.00 Uhr

Infos: FGT, Telefon 0421 40 17 28



Tamilische Frauengruppe (jeden Samstag)

Tamilische Frauen treffen sich, um sich auszutauschen und zu unterstützen, gemeinsam sportlich aktiv zu werden und Aktivitäten zu planen und umzusetzen. Bitte vorher anmelden.

Gruppenleiterin: Catherin Simeon

Jeden Sa. > 16.00–18.00/19.00 Uhr

Infos: FGT, Telefon 0421 40 17 28

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. > 16.00–18.00/19.00 Uhr

Infos: FGT, Telefon 0421 40 17 28

Frauenfrühstück (am letzten Samstag im 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.

Jede bringt bitte ihr eigenes Frühstück mit. Kaffee, Tee und Wasser wird ausgeschenkt.

Gefördert durch WiN (Wohnen in Nachbarschaften)

Projektleitung: Marianne Miszewski und Hildegard Brandt

Jeden letzten Sa. im Monat > 11.00–13.30 Uhr

Qigong – leichte Bewegungen an der frischen Luft

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

In Kooperation mit dem Arbeitslosenzentrum Tenever

Übungsleiterin: Antje Wagner Ehlers

offenes Angebot, bis 24.11.2021

Mi. > 9.15 –10.00 Uhr

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



Für folgende Aktivitäten und Kurse können Mütter aus Tenever sich ab sofort anmelden.

Schulung: Grundlagen für die Smartphone-Nutzung

In dieser Schulung lernen wir:

- Wie finde ich Informationen über das Thema Gesundheit im Internet?
- Was passiert mit meinen persönlichen Daten z.B. bei Instagram, WhatsApp oder Facebook?
- Wie kann ich mit dem Smartphone an Online-Treffen teilnehmen, zum Beispiel an Kursen oder mit Freundinnen?

Anmeldung bitte unter Tel. 0421 40 17 28

Termine werden noch bekannt gegeben.

Fortgeschrittenen-Schulung: Smartphone und digitale Medien

In dieser Schulung erweitert Ihr Euer Wissen zu Smartphones und sozialen Medien. Außerdem probieren wir gemeinsam digitale Technologien und Anwendungen aus.

Anmeldung bitte unter Tel. 0421 40 17 28

Termine werden noch bekannt gegeben.

Lauftreff

Joggen für Anfängerinnen. Gemeinsam mit anderen Müttern wollen wir uns an der frischen Luft bewegen, den Kopf frei kriegen und unsere Fitness verbessern. Mitmachen können Frauen mit und ohne Lauf-Erfahrungen.

In Kooperation mit dem Landessportbund Bremen.

Übungsleiterin: Mareike Mischler

ab 08.09.2021

Mi. > 9.00 -10.00 Uhr

Treffpunkt: Vor dem FGT, Koblenzer Str. 3a

Anmeldung bitte unter Tel. 0421 40 17 28



Frühstück für junge Mütter

Ab Herbst starten wir unser Frühstücks-Angebot für Frauen in Tenever! Wir kochen, backen und essen zusammen.

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

- Welche gesunden Rezepte schmecken Müttern und Kindern?
- Was tun, wenn es morgens schnell gehen muss?
- Welche Lebensmittel stärken uns für den Tag?

Termine: Di., 12.10.21 und Di., 23.11.21 > 9.00–11.30 Uhr

Weitere Termine im Winter 2022 werden noch bekannt gegeben.

Anmeldung bitte unter Tel. 0421 40 17 28



Im Grünen – Gärtnern im QuerBeet Gemeinschaftsgarten

Im QuerBeet Garten kommen wir zusammen: Freundinnen treffen, gemeinsam gärtnern, Obst und Gemüse ernten und picknicken. Eine Gärtnerin baut mit uns Gemüse an. Eure Kinder können dabei auf dem QuerBeet-Kinderspielplatz spielen und bei Bedarf bieten wir eine Kinderbetreuung an.

Start: ab März 2022

Anmeldung bitte unter Tel. 0421 40 17 28



Neue Termine und alles zum Projekt „Digital Empowerment ...“ und den Angeboten findet Ihr auf unserem Blog:

www.blog.frauengesundheitintenever.de

Sowie bei Instagram: @frauengesundheitintenever

Alle Kurse finden vorbehaltlich der pandemiebedingten Einschränkungen statt. Wir setzen entsprechend den jeweils aktuellen Anordnungen ein Hygiene-Schutzkonzept im FGT um und bitten alle Teilnehmer*innen sich an diese Anordnungen zu halten.

Teilhabe und Gesundheit



Integrationskurs Alphabetisierung Modul 5

Zugewanderte Frauen ohne Vorkenntnisse können hier Deutsch lesen und schreiben lernen.

In Kooperation mit der Bremer Volkshochschule/Regionalstelle Ost
(Telefon 361-3566)

Kursleiterin: Christa Anders

08.09. – 15.11.2021 (25x, 100 Std.)

Mo., Mi., Do. > 9.00–12.15 Uhr

Förderung über BAMF (Bundesamt für Migration und Flucht)



Bewegungslust und Gesundheit



Bewegung für Gelenke, Bauch und Rücken

Für alle Frauen, die in Bewegung kommen und ihre Bauch- und Rückenmuskulatur kräftigen wollen. Die vielfältigen Übungen helfen die Körpermitte und Gelenke zu stärken und die Haltung zu verbessern.

In Kooperation mit der Bremer Volkshochschule/Regionalstelle Ost
(Telefon 361-3566)

Kursleiterin: Christa Anders

Beginn: 09.09. – 09.12.2021

Do. > 16.00-17.30 Uhr

Kosten: 60 € (40 € ermäßigt)

Bitte vorher anmelden!



Kreativ sein und Gesundheit



Kreatives Zeichnen

In diesem Kurs sind Frauen eingeladen kreativ zu werden. Entdecken Sie mit viel Spaß die Künstlerin in sich! Sie können verschiedene Zeichenmaterialien wie Graphit, Kohle, Blei-, Bunt-, Wachs- und Kreidestifte ausprobieren und einfache Techniken des Zeichnens kennenlernen. Im Mittelpunkt des Kurses stehen Neugierde und Gestaltungsfreude im Umgang mit Formen und Farben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Materialien werden gestellt. Tragen Sie bitte geeignete Kleidung.

In Kooperation mit der Bremer Volkshochschule/Regionalstelle Ost
(Telefon 361-3566)

Kursleiterin: Inge Koepsell

Ab 02.10.2021 (6 Termine, 14tätiglich)

Sa. > 15.00–17.15 Uhr

Kosten: 36 € (24 € ermäßigt) plus Materialkosten 8 €

Bitte vorher anmelden!



Im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit



„Was hat Corona mit uns gemacht?“

In dieser Gesprächsrunde wollen wir über die Folgen der Corona-Pandemie sprechen. Wie hat der Virus und die damit einhergehenden Einschränkungen unseren Alltag verändert? Wie können wir neue Kraft schöpfen? Wieder neu aufeinander zugehen?

Wir laden hierzu eine Psychologin ein, die mit uns über dieses Thema spricht. *In Kooperation mit der Bremer Volkshochschule/*

Regionalstelle Ost (Telefon 361-3566)

Gesprächsleitung: N.N.

Mo. 11.10.2021 > 14.30 – 17.30 Uhr



Sinnesfreuden und Gesundheit



Frühstück für junge Mütter

Ab Herbst starten wir unser Frühstücks-Angebot für Frauen in Tenever! Wir kochen, backen und essen zusammen.

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

- Welche gesunden Rezepte schmecken Müttern und Kindern?
- Was tun, wenn es morgens schnell gehen muss?
- Welche Lebensmittel stärken uns für den Tag?

Di. 12.10.2021 > 9.00–11.30 Uhr

Bitte vorher anmelden!



Sinnesfreuden und Gesundheit



Frauenfrühstück „Auf zu neuen Ufern“

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.

Jede bringt bitte ihr eigenes Frühstück mit. Kaffee, Tee und Wasser wird ausgeschrieben.

Gefördert durch WiN (Wohnen in Nachbarschaften)

Projektleitung: Marianne Miszewski und Hildegard Brandt

Sa. 30.10.2021 > 11.00–13.30 Uhr

Bitte vorher anmelden!



Kreativität und Gesundheit



Werksausstellung der Zeichengruppe

Zur Eröffnung der Werksausstellung des Zeichenkurses von Inge Koepsell laden wir alle interessierten Frauen herzlich ein. Die Zeichnerinnen präsentieren ihre Arbeiten. Da die Anzahl der Plätze begrenzt ist, bitten wir um vorherige Anmeldung.

Gefördert durch WiN (Wohnen in Nachbarschaften)

Mo. 01.11.2021 > 14.30 – 17.30 Uhr

Die Ausstellung kann mit vorheriger Anmeldung in den Herbst- und Wintermonaten in den Räumlichkeiten des FGT betrachtet werden.



Im Rahmen der Bremer Integrationswoche



Generationendialog zwischen jungen türkischsprachigen Frauen/ Mädchen und deren Mütter in Tenever

Unter dem diesjährigen Motto „Es wurden Arbeiterinnen und Arbeiter gerufen, doch es kamen Menschen“ findet vom die 7. Bremer und Bremerhavener Integrationswoche statt. Die Lebensleistungen der ersten Generation von Einwanderinnen und Einwanderern aus verschiedenen Anwerbeländern wird in diesem Jahr besonders gewürdigt. Denn sie haben viel zu unserer gesellschaftlichen, wirtschaftlichen und kulturellen Entwicklung beigetragen.

Wir laden junge Frauen und Mädchen sowie ihre Mütter, die aus der Türkei eingewandert sind, ein, miteinander ins Gespräch zu kommen. Weitere interessierte Frauen sind herzlich willkommen, bei Bedarf gibt es eine Übersetzung.

Fr. 05.11.2021 > 16.00 – 18.00 Uhr

Bitte vorher anmelden!



Teilhabe und Gesundheit



Integrationskurs Alphabetisierung Modul 6

Zugewanderte Frauen ohne Vorkenntnisse können hier Deutsch lesen und schreiben lernen. *In Kooperation mit der Bremer Volkshochschule/Regionalstelle Ost (Telefon 361-3566)*

Kursleiterin: Christa Anders

Im Anschluss an Modul 5, (25x, 100 Std.)

17.11. – 27.01.2022

Mo., Mi., Do. > 9.00–12.15 Uhr

Förderung über BAMF (Bundesamt für Migration und Flücht)



Teilhabe und Gesundheit



Kulturerlebnis – gemeinsamer Theaterbesuch

Auf Wunsch der Nutzerinnen organisieren wir für alle interessierten Frauen einen Besuch im Theater.

Termin, Ort und Kosten werden noch bekannt gegeben.

Sinnesfreuden und Gesundheit



Frühstück für junge Mütter

Ab Herbst starten wir unser Frühstücks-Angebot für Frauen in Tenever!

Wir kochen, backen und essen zusammen.

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

- Welche gesunden Rezepte schmecken Müttern und Kindern?
- Was tun, wenn es morgens schnell gehen muss?
- Welche Lebensmittel stärken uns für den Tag?

Di. 23.11.2021 > 9.00–11.30 Uhr

Bitte vorher anmelden!



Sinnesfreuden und Gesundheit



Gastmahl bei Freundinnen aus aller Welt – internationale Suppen

Wir laden gemeinsam mit Prof. Dr. Annelie Keil endlich wieder zu einem Gastmahl ein. Alle Frauen sind herzlich in den OTe-Saal eingeladen. Wir werden Euch entsprechend der 3G- und den Hygieneschutzregelungen mit zwei Suppen verköstigen. Zu Beginn wird Annelie mit Euch ins Gespräch gehen. Jung und alt sind herzlich willkommen.

Di. 23.11.2021 > 11.00 – 14.00 Uhr

Bitte vorher anmelden!



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“.

Nähere Informationen werden rechtzeitig bekannt gegeben und können den Aushängen entnommen bzw. auf der Website eingesehen werden.

Sinnesfreuden und Gesundheit



Frauenfrühstück „Auf zu neuen Ufern“

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. Jede bringt bitte ihr eigenes Frühstück mit. Kaffee, Tee und Wasser wird ausgedient.

Gefördert durch WiN (Wohnen in Nachbarschaften)

Projektleitung: Marianne Miszewski und Hildegard Brandt

Sa. 27.11.2021 > 11.00–13.30 Uhr

Bitte vorher anmelden!



Sinnesfreuden und Gesundheit



Kekse backen im Offenen Treff

Im Offenen Treff wollen wir gemeinsam Kekse für das Lichterfest backen. Alte und neue, gesunde und süße Rezepte werden ausprobiert.

Mo. 29.11.2021 > 14.30 – 17.30 Uhr

Bitte vorher anmelden!

Sinnesfreuden und Gesundheit



Julklapp

Im Offenen Treff wollen wir uns die Vorweihnachtszeit versüßen und selbstgebackene Kekse essen sowie kleine Geschenke austauschen.

Mo. 06.12.2021 > 14.30 – 17.30 Uhr

Bitte vorher anmelden!

Sinnesfreuden und Gesundheit



Lichterfest zum Jahresausklang

Freut Euch auf ein geselliges Beisammensein mit heißem Punsch und kleinen süßen sowie herzhaften Leckereien. Wir wollen umgeben von vielen Lichtern drinnen oder alternativ draußen auf dem Marktplatz Tenever feiern.

Mo. 13.12.2021 > 14.00 - 15.30 Uhr

Bitte vorher anmelden!

Liebe Frauen, wir haben vom 23.12.2021 bis zum 07.01.2022 geschlossen.

Wir wünschen Euch/ Ihnen eine besinnliche Winterzeit, frohe Festtage und einen guten Rutsch ins neue Jahr!



Januar

Kreativ sein und Gesundheit



Kreatives Zeichnen

In diesem Kurs sind Frauen eingeladen kreativ zu werden. Entdecken Sie mit viel Spaß die Künstlerin in sich! Sie können verschiedene Zeichenmaterialien wie Graphit, Kohle, Blei-, Bunt-, Wachs- und Kreidestifte ausprobieren und einfache Techniken des Zeichnens kennenlernen. Im Mittelpunkt des Kurses stehen Neugierde und Gestaltungsfreude im Umgang mit Formen und Farben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Materialien werden gestellt. Tragen Sie bitte geeignete Kleidung. *In Kooperation mit der Bremer Volkshochschule/Regionalstelle Ost (Telefon 361-3566)*

Kursleiterin: Inge Koepsell

Ab 15.01.2022 (6 Termine, 14täglich)

Sa. > 15.00–17.15 Uhr

Kosten: 36 € (24 € ermäßigt) plus Materialkosten 8 €

Bitte vorher 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 (Telefon 361-3566)

Kursleiterin: Christa Anders

Beginn: 20.01. – 24.03.2022 (10 Termine)

Do. > 14.00 – 15.30 Uhr

Kosten: 60 € (40 € ermäßigt)

Bitte vorher anmelden!



Bewegungslust und Gesundheit



Präventionskurs: Rückenfit - Bewegung für ältere Frauen

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen werden sie sich über rückengerechte Bewegungsabläufe bewusst. Die Körperwahrnehmung wird geschult. Sanfte Entspannungstechniken und Atemübungen sorgen für mehr Balance und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der Alltag rückenfreundlich gestaltet werden kann. (Der Kursbeitrag kann zu 80 % von den Krankenkassen erstattet werden.) *In Kooperation mit der Bremer Volkshochschule/Regionalstelle Ost (Telefon 361-3566)*

Kursleiterin: N.N.

ab Januar 2022 (12 Termine)

Do. > 9.00-10.30 Uhr

Termine werden noch bekannt gegeben.

Kosten: 81 € (54 € ermäßigt)

Bitte vorher anmelden!



Teilhabe und Gesundheit



Programm-Plenum für Sommer 2022

Alle interessierten Frauen sind herzlich eingeladen, sich an der Programmgestaltung zu beteiligen und ihre Wünsche und Bedürfnisse einzubringen. Wir bitten um vorherige Anmeldung zwecks Planung.

Wir werden dann entsprechend der Pandemiesituation einen geeigneten Raum für die Veranstaltung bekannt geben.

Mo. 24.01.2022 > 15.30-17.00 Uhr

Bitte vorher anmelden!

Sinnesfreuden und Gesundheit



Frauenfrühstück „Auf zu neuen Ufern“

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. Jede bringt bitte ihr eigenes Frühstück mit. Kaffee, Tee und Wasser wird ausgeschrieben.

Gefördert durch WiN (Wohnen in Nachbarschaften)

Projektleitung: Marianne Miszewski und Hildegard Brandt

Sa. 29.01.2022 > 11.00–13.30 Uhr

Bitte vorher anmelden!



Teilhabe und Gesundheit



Integrationskurs Alphabetisierung Modul 7

Zugewanderte Frauen ohne Vorkenntnisse können hier Deutsch lesen und schreiben lernen.

In Kooperation mit der Bremer Volkshochschule/Regionalstelle Ost (Telefon 361-3566)

Kursleiterin: Christa Anders

02.02. – 30.03.2022, (25x, 100 Std.)

Mo., Mi., Do. > 9.00–12.15 Uhr

Förderung über BAMF (Bundesamt für Migration und Flucht)



Entspannung und Gesundheit



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.

In Kooperation mit dem Arbeitslosenzentrum Tenever
Übungsleiterin: Antje Wagner Ehlers, Tanz-, Bewegungs- und Entspannungspädagogin

Treffpunkt: Im Café des Arbeitslosenzentrum Tenever,

Wormser Str. 9, 28325 Bremen

02.02. – 30.03.2022 (8 Termine)

Mi. > 9.00 –10.30 Uhr

Kosten: 20€

Bitte vorher anmelden!

Selbstbestimmung und Gesundheit



Gesprächskreis „Patient*innenverfügung“

Mit einer schriftlichen Verfügung können wir vorsorglich festlegen, dass bestimmte medizinische Maßnahmen durchzuführen oder zu unterlassen sind, falls wir nicht mehr selbst entscheiden können. Damit wird sichergestellt, dass stets der selbstbestimmte Patient*innenwille umgesetzt wird. In dieser Gesprächsrunde können alle Fragen rund um das Thema gestellt werden.

In Kooperation mit der Bremer Volkshochschule/Regionalstelle Ost (Telefon 361-3566)

Gesprächsleitung: Carolin Stijns, Gesundheits- und Krankenpflegerin, Pflegefachkraft Palliative Care

Mo. 07.02.2022 > 15.00 – 16.30 Uhr

Bitte vorher anmelden!



Sinnesfreuden und Gesundheit

**Gastmahl bei Freundinnen aus aller Welt – internationale Suppen**

Wir laden gemeinsam mit **Prof. Dr. Annelie Keil** endlich wieder zu einem Gastmahl ein. Alle Frauen sind herzlich in den OTe-Saal eingeladen. Wir werden Euch entsprechend der 3G- und den Hygieneschutzregelungen mit zwei Suppen verköstigen. Zu Beginn wird Annelie mit Euch ins Gespräch gehen. Jung und alt sind herzlich willkommen.

Di. 08.02.2022 > 11.00 – 14.00 Uhr

Bitte vorher anmelden!

Sinnesfreuden und Gesundheit

**Frauenfrühstück „Auf zu neuen Ufern“**

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. Jede bringt bitte ihr eigenes Frühstück mit. Kaffee, Tee und Wasser wird ausgeschrieben.

Gefördert durch WIN (Wohnen in Nachbarschaften)

Projektleitung: Marianne Miszewski und Hildegard Brandt

Sa. 26.02.2022 > 11.00–13.30 Uhr

Bitte vorher anmelden!



Bewegungslust und Gesundheit

**Frauenbadezeit**

Baden und Schwimmen fördert Ihre Gesundheit. Genießen Sie 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

Sa. 26.02.2022 > 12.30–15.30 Uhr

Kosten: Frauen 4.80 €, Kinder 3.30 €, 12-15 Jahre 3.80 €

Ote Bad, Koblenzer Str. 3, Linie 1, Haltestelle: Tenever Zentrum
Schwimmkurse sind in Planung. Bitte Aushänge beachten.



Teilhabe und Gesundheit

8. MÄRZ

Internationale Frauentag in Tenever

Alle Frauen sind herzlich eingeladen, den internationalen Frauentag am 08. März miteinander zu begehen und sich solidarisch für die Rechte von Frauen einzusetzen.

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

Näheres bitte den Aushängen und der Website entnehmen.

Bewegungslust und Gesundheit

Frauenbadezeit

Beschreibung wie auf Seite 22

Sa. 12.03.2022 > 12.30–15.30 Uhr



Sinnesfreuden und Gesundheit

**Gesund kochen und Essen im Offenen Treff**

Wir wollen gemeinsam kochen. Zusammen schneiden wir Gemüse, stehen am Herd, rühren im Topf und decken den Tisch, damit schließlich alle Köstliches genießen können. Neue Gesichter sind herzlich willkommen.

Mo. 14.03.2022 > 14.30 – 17.30 Uhr

Bitte vorher anmelden!

Kosten für Lebensmittel werden auf die Teilnehmerinnen umgelegt.

Sinnesfreuden und Gesundheit

**Frauenfrühstück „Auf zu neuen Ufern“**

Beschreibung wie auf Seite 22

Sa. 26.03.2022 > 11.00–13.30 Uhr

Bitte vorher anmelden!



Bewegungslust und Gesundheit

**Frauenbadezeit**

Beschreibung wie auf Seite 22

Sa. 26.03.2022 > 12.30–15.30 Uhr



Machen Sie mit und unterstützen Sie uns! Werden Sie Mitfrau!

Mit Ihrem Beitrag

- unterstützen Sie die Förderung von Frauengesundheit
- helfen Sie mit, kostengünstige Veranstaltungen anzubieten
- ermöglichen Sie Frauen mit sehr geringem Einkommen, unsere Aktivitäten zu nutzen
- kann FGT kostenlose Beratungen für Frauen anbieten
- helfen Sie die Existenz von FGT zu sichern

Bankverbindung:

Frauen und Gesundheit e.V.

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN:

DE45 2512 0510 0008 4557 00

BIC: BFSW DE 33HAN



Koblenzer Straße 3A

28325 Bremen

Tel. 0421 – 40 17 28

Fax 0421 – 40 944 34

Büro-Öffnungszeiten:

Mo. – Do. 9.00 – 16.00 Uhr

Termine nach Vereinbarung
(auch zu anderen Zeiten)

Tel. 0421 – 40 17 28

FGT@gmx.net

www.frauengesundheitintenever.de

Bei Bedarf organisieren wir eine kostenlose Kinderbetreuung!
Unsere Räume sind geeignet für Rollstuhlfahrerinnen!

