



Frauen gesundheit in Tenever



Sommer 2022

Frauengesundheit in Tenever FGT



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

*„Das Schöne am Frühling ist, dass er immer gerade dann kommt,
wenn man ihn am dringendsten braucht“ (Jean Paul)*

Nach über zwei Jahren Corona Pandemie sind viele Menschen erschöpft, hin- und hergerissen zwischen verschiedenen Gefühlen und Ängsten. In langsamen Schritten können wir uns über die wiederkehrende Normalität freuen.

Wir freuen uns zudem sehr, dass wir Dir/Ihnen unsere Veranstaltungen im Frühjahr/ Sommer 2022 vorstellen können. Wir wollen gemeinsam in Bewegung kommen, etwas unternehmen, beisammen sein und uns austauschen.

Und nun, was gibt es Neues im FGT?

Erfreulicherweise können wir seit Februar zum ersten Mal seit Beginn der Pandemie wieder einen **Schwimmkurs für Anfängerinnen** im OTe-Bad anbieten. Ein Kurs für **Fortgeschrittene** wird gleich im Anschluss durchgeführt. Auch die Frauenbadezeiten starten wieder ab Ende März.

Eure Muskeln stärken und die Atmung vertiefen könnt Ihr/können Sie bei dem Angebot **QiGong – leichte Bewegungen an der frischen Luft** ab April auf der grünen Wiese am Pfälzer Weg.

Das beliebte **„Gastmahl bei Freundinnen – internationale Suppen“** kann in diesem Jahr endlich wieder in gemütlicher Atmosphäre in unseren Räumlichkeiten stattfinden. Alle Frauen sind herzlich eingeladen, köstliche Suppen zu genießen und miteinander ins Gespräch zu kommen. Wir freuen uns besonders auf die anschließenden Gesprächsrunden mit Initiatorin und Sponsorin Prof. Dr. Annelie Keil.

Neu im Programm: „Frauentreff am Nachmittag“ – unter diesem Motto werden Gruppenleiterin Esma Kaya-Basaran und unsere Mitarbeiterin Semra Güler jeden zweiten Mittwoch einen offenen Treff für Frauen aller Kulturen anbieten. Alle Frauen sind herzlich eingeladen.

Und dann geht es endlich raus aus dem Haus! Wir wollen mit Euch/Ihnen gemeinsam etwas unternehmen:

Mit Beginn der wärmeren Jahreszeit wollen wir im Mai die **Burg Blomendahl** besuchen und uns gemeinsam auf die Suche nach verborgenen Schätzen im Bremer Norden begeben.

Im Juni könnt Ihr/ können Sie mit uns gemeinsam Bremen als „Stadt der Frauen“ bei einem **spannenden Stadtrundgang zu berühmten Bremer Frauen** unter dem Motto “Von Gräfin Emma und anderen Em(m)anzen“ neu entdecken.

Anfang Juli wollen wir mit dem Bus nach **Cuxhaven** fahren und am Meer die Seele baumeln lassen.

Wir freuen uns riesig, dass das **Sommerfest Tenever** in diesem Jahr endlich wieder stattfinden kann. Alle die Lust haben, können mitwirken.

Mitfrauen aufgepasst! Als Dankeschön für die Unterstützung unserer Arbeit wollen wir mit Euch gemeinsam im Juli einen Ausflug in den BürgerInnenpark unternehmen und nach einem Spaziergang im Café Emma einkehren.

Neues aus unserem Projekt „Digital Empowerment“

Ab März 2022 können interessierte Frauen im Rahmen unseres Projektes **„Digital Empowerment – Neue Wege für die Gesundheitsförderung für alleinerziehende Frauen“** neu ins Gärtnerne einsteigen. Auf der Fläche von Querbeet wird auch in diesem Jahr wieder fleißig und mit viel Spaß für eine gesunde Ernte gewerkelt.

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



Im „**digitalen Kreativ- und Info-Café**“ könnt Ihr Euch außerdem zu den Themen „Wie gut ist Dr. Google?“ und „Whatsapp, TikTok und Games – Wie schütze ich mein Kind vor Gefahren im Internet?“ informieren.

Ihr wollt wissen, wie Ihr Euch besser im Netz rund um Eure Gesundheit informieren könnt? Wollt Ihr Euer Wissen über digitale Medien erweitern? Dann seid Ihr bei unseren Workshops genau richtig! In den Osterferien könnt Ihr Euer Wissen zu dem Umgang mit digitalen Medien erweitern. Gemeinsam mit Euch und Euren Kindern werden wir mit digitalen Medien kreativ sein, Alltagsprobleme lösen und nützliche Internet- und Medien-Angebote ausprobieren.

Gesucht:

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.

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, Susanne Möser, Mareike Mischler,
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, das 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.

Regelmäßige Aktivitäten

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

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

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



Gruppenangebote für Frauen und Mädchen aus Tenever

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

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

Bitte melde Dich telefonisch an!

Neu: Frauentreff am Nachmittag (ab Mai 2022)

Wir laden Frauen aller Kulturen zu einem Miteinander und Austausch ein. Wir wollen uns kennenlernen und sind für alle Themen und Fragen offen. Auf Wunsch können wir auch gerne Fachfrauen zu bestimmten Themen einladen.

Gruppenleiterinnen: Semra Güler und Esmâ Kaya-Basaran

Beginn: 11.05.2022

Alle 14 Tage, Mi. > 14.00 – 16.00 Uhr

Bitte melden Sie/ melde Dich telefonisch an!

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.

Gefördert durch WiN (Wohnen in Nachbarschaften)

Projektleitung: Marianne Miszewski und Hildegard Brandt

Jeden letzten Sa. im Monat > 11.00–13.30 Uhr

wiN
wohnen in nachbarschaften

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

Bitte melden Sie/ melde Dich telefonisch an!

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

Beginn: 20.04.2022

Mi. > 9.15 –10.00 Uhr

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



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



Neue Termine und alles zum Projekt „Digital Empowerment...“ und den Angeboten findet Ihr auf unserem Blog: www.blog.frauengesundheitintenever.de
Sowie bei Instagram: @frauengesundheitintenever

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

Digitales Kreativ- und Info-Café

Das Digitale Kreativ- und Info-Café ist eine neue Veranstaltungsreihe des Projektes im FGT. Gemeinsam wollen wir mit digitalen Medien kreativ sein, Alltagsprobleme lösen und nützliche Internet- und Medien-Angebote ausprobieren und darüber informieren. Zu den Aktivitäten und Angeboten zählen zum Beispiel

- Digitale Foto- und Film-Projekte gestalten (Einladungen, Kalender, etc.)
- Verlässliche Gesundheits-Informationen im Internet finden

- Sich selbst und persönliche Daten im Internet schützen
- Technik- & Online-Probleme lösen
- Tipps und Austausch zur Medienerziehung der Kinder

Thema: „Wie gut ist Dr. Google? – Gesundheit im Internet“

Referentinnen: Dr. Christina Sanko (Medienpädagogin)

Josephine Kwarteng (Gesundheitsfachkraft)

in Kooperation mit den Gesundheitsfachkräften in Bremer Quartieren, LVG & AFS Nds e.V.

Fr. 01.04. 2022 > 10.00 – 11.30 Uhr

Thema: „Whatsapp, TikTok und Games – Wie schütze ich mein Kind vor Gefahren im Internet?“

Referentinnen: Dr. Christina Sanko (Medienpädagogin)

Ulla Bornebusch (Lehrerin)

Fr. 17.06.2022 > 10.00 – 12.00 Uhr

Mutter-Kind-Freizeit: Digitale Medien zusammen erleben

In diesem Angebot erweitert Ihr gemeinsam mit Euren Kindern Euer Wissen zu Smartphones, Tablets und digitalen Medien. Im FabLab Bremen probieren wir zusammen neue, digitale Technologien und Anwendungen aus: zum Beispiel 3D-Drucker, Roboter oder Stick-Maschinen.

In Kooperation mit dem FabLab Bremen e.V.

Nächster Termin: Do. 14.04. 2022 > 10.00- 13.00 Uhr

**Themen: Tipps und Tricks im Umgang mit iPads und Tablets
Roboter programmieren**

Anmeldung bitte unter Tel. 0421 40 17 28

Weitere Termine werden noch bekannt gegeben.

Lauftreff

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

In Kooperation mit dem Landessportbund Bremen e.V.

Übungsleiterin: Dima Deyab

ab 20.04.2022

Mi. > 9.00 -10.00 Uhr

Treffpunkt: vor dem FGT, Koblenzer Str. 3a

Anmeldung bitte unter Tel. 0421 40 17 28

Frühstück für Mütter

Unser Frühstücks-Angebot ist für Mütter in Tenever, deren Kinder noch mit zu Hause leben. Wir kochen, backen und essen zusammen.

Eine Expertin gibt Tipps und Informationen zu Euren Fragen rund ums Thema Frühstück und gesunde Ernährung.

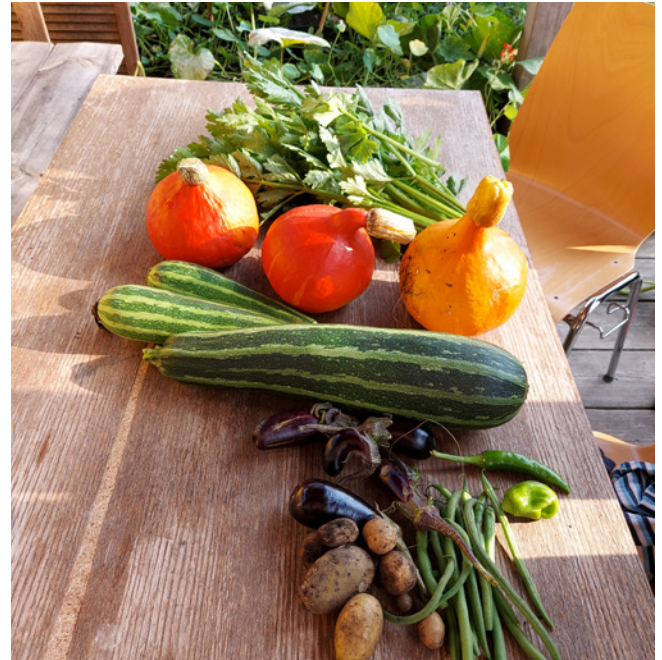
- Welche gesunden Rezepte schmecken Müttern und Kindern?
- Was tun, wenn es morgens schnell gehen muss?
- Welche Lebensmittel stärken uns für den Tag?

Termine: Di., 22.03. und Di., 26.04.2022 > 9.00–11.30 Uhr

Di., 24.05. und Di., 21.06.2022 > 9.00–11.30 Uhr

Di., 12.07. und Di., 13.09.2022 > 9.00–11.30 Uhr

Anmeldung bitte unter Tel. 0421 40 17 28



Im Grünen - Gärtnern im „QuerBeet“-Gemeinschaftsgarten

Im „QuerBeet“-Garten kommen wir einmal in der Woche zusammen. Wir treffen Freundinnen, gärtnern gemeinsam, ernten Obst und Gemüse, kochen und picknicken. Eine Gärtnerin zeigt uns, wie das Gemüse gut wächst und wie wir es verarbeiten können.

Eure Kinder können dabei auf dem „QuerBeet“-Kinderspielplatz spielen oder mitgärtnern. Wir bieten Kinderbetreuung an.

Informationstag für Neueinsteigerinnen:

Mi., 06.04.2022 > 16.00-17.00 Uhr

Start: Mi., 13.04.2022 > 16.00 – 18.00 Uhr (wöchentlich)

Anmeldung bitte unter Tel. 0421 40 17 28

Suppen kochen: live und digital

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

Termine nach Vereinbarung.

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

**Frauen
gesundheit
in Tenever** **Digital
Empowerment**

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

Im Anschluss an Modul 6

Beginn: 14.02. – 27.04.2022, (25x, 100 Std.)

Mo., Mi., Do. > 9.00–12.15 Uhr

Förderung über BAMF (Bundesamt für Migration und Flucht)



Teilhabe und Gesundheit



Lesepatenschaft für Frauen von Frauen

Frauen erhalten von ehrenamtlichen Frauen individuelle Förderung beim Erlernen der deutschen Sprache.

Beginn: nach den Osterferien, wöchentlich

Fr. > 10.00-12.00 Uhr

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: 17.03. - 23.06.2022 (12 Termine)

Do. > 14.00 – 15.30 Uhr

Kosten: 50 € (33 € ermäßigt)

Bitte vorher anmelden!



Kreativität und Gesundheit



Digitales Kreativ- und Info-Café - Thema:

„Wie gut ist Dr. Google? – Gesundheit im Internet“

Das Digitale Kreativ- und Info-Café ist eine neue Veranstaltungsreihe des Projektes im FGT. Gemeinsam wollen wir mit digitalen Medien kreativ sein, Alltagsprobleme lösen und nützliche Internet- und Medien-Angebote ausprobieren und darüber informieren. Zu den Aktivitäten und Angeboten zählen zum Beispiel

- Digitale Foto- und Film-Projekte gestalten (Einladungen, Kalender, etc.)
- Verlässliche Gesundheits-Informationen im Internet finden
- Sich selbst und persönliche Daten im Internet schützen
- Technik- & Online-Probleme lösen
- Tipps und Austausch zur Medienerziehung der Kinder

in Kooperation mit den Gesundheitsfachkräften in Bremer Quartieren, LVG & AFS Nds e.V.

Referentinnen: Dr. Christina Sanko (Medienpädagogin) und Josephine Kwarteng (Gesundheitsfachkraft)

Fr., 01.04.2022 > 10.00 – 11.30 Uhr

Bitte vorher anmelden!

Aktiv sein und Gesundheit



Im Grünen –

Gärtnern im „QuerBeet“-Gemeinschaftsgarten

Im „QuerBeet“-Garten kommen wir einmal in der Woche zusammen. Wir treffen Freundinnen, gärtnern gemeinsam, ernten Obst und Gemüse, kochen und picknicken. Eine Gärtnerin zeigt uns, wie das Gemüse gut wächst und wie wir es



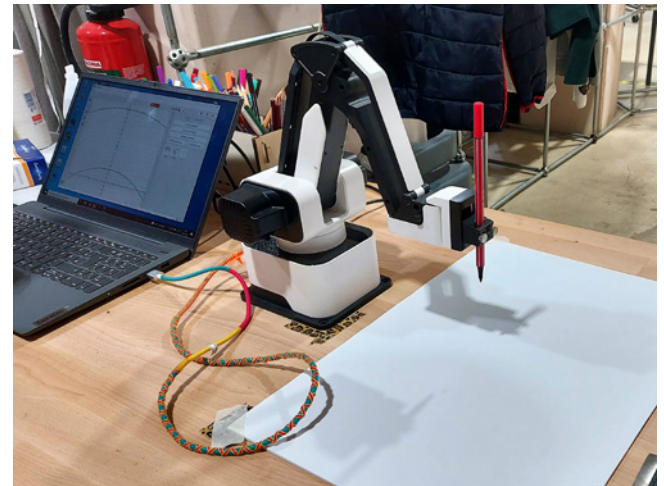
verarbeiten können. Eure Kinder können dabei auf dem „QuerBeet“-Kinderspielplatz spielen oder mitgärtnern. Wir bieten Kinderbetreuung an.

Informationstag für Neueinsteigerinnen:

Mi., 06.04.2022 > 16.00-17.00 Uhr

Start: Mi., 13.04.2022 > 16.00 – 18.00 Uhr (wöchentlich)

Bitte vorher anmelden!



Kreativität und Gesundheit



Mutter-Kind-Freizeit:

Digitale Medien zusammen erleben

In diesem Angebot erweitert Ihr gemeinsam mit Euren Kindern Euer Wissen zu Smartphones, Tablets und digitalen Medien. Im FabLab Bremen probieren wir zusammen neue, digitale Technologien und Anwendungen aus: zum Beispiel 3D-Drucker, Roboter oder Stick-Maschinen.

Themen: Tipps und Tricks im Umgang mit iPads und Tablets Roboter (siehe Bild) programmieren

In Kooperation mit dem FabLab Bremen e.V.

Do. 14.04.2022 > 10.00- 13.00 Uhr

Weitere Termine werden noch bekannt gegeben.

Bitte vorher anmelden!

Aktiv sein und Gesundheit



Lauftreff

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

In Kooperation mit dem Landessportbund Bremen e.V.

Übungsleiterin: Dima Deyab

ab 20.04.2022

Mi. > 9.00 -10.00 Uhr

Treffpunkt: vor dem FGT, Koblenzer Str. 3a

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: Anja Borngräber

Beginn: 21.04. – 30.06.2022 (10 Termine)

Do. > 9.00–10.30 Uhr

Kosten: 58 € (39 € ermäßigt)

Bitte vorher anmelden!



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. Aufgrund der Corona Beschränkungen und der hohen Nachfrage des Schwimmbads können wir keinen Raum nur für Frauen anbieten.

in Kooperation mit den Bremer Bäder, gefördert durch WiN (Wohnen in Nachbarschaften)

Mo. 25.04.2022 > 14.00 – 14.30 Uhr

Kosten: 50 € (30 € ermäßigt)

Bitte vorher anmelden!



Sinnesfreuden und Gesundheit



Frühstück für junge Mütter

Wir kochen, backen und essen zusammen. Erläuterungen siehe S. 10

Di. 26.04.2022 > 9.00–11.30 Uhr

Bitte vorher anmelden!



Bewegungslust und Gesundheit



Wassergymnastik für Frauen aller Kulturen

Bewegungsübungen im Wasser sind leicht und sehr wirksam, sie verbessern vor allem die Kondition und die Beweglichkeit. Die Übungen sind besonders für gewichtige Frauen, Frauen mit Gelenk- und Rückenbeschwerden und auch für Nichtschwimmerinnen (bei Körpergröße über 160 cm) geeignet. Der Kurs wird von einer erfahrenen Kursleiterin in einem geschützten Rahmen im OTe-Bad durchgeführt.

Gefördert durch die AOK Bremen/Bremerhaven

Kursleiterin: N.N.

ab 27.04.2022 (10 Termine)

Mi. > 15.00 – 15.45 Uhr

kostenfrei für AOK-Versicherte bei Teilnahme an mindestens 8 Terminen (25 € Pfand), 50 € für Versicherte anderer Krankenkassen



Teilhabe und Gesundheit



Integrationskurs Alphabetisierung Modul 8

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 7, (25x, 100 Std.)

Beginn: 28.04. – 22.06.2022

Mo., Mi., Do. > 9.00–12.15 Uhr

Förderung über BAMF (Bundesamt für Migration und Flucht)



Sinnesfreuden und Gesundheit



Frauenfrühstück „Auf zu neuen Ufern“

Alle Frauen aus Tenever und umzu sind herzlich eingeladen.

Weitere Erläuterungen siehe S. 5

Gefördert durch WiN (Wohnen in Nachbarschaften)

Projektleitung: Marianne Miszewski und Hildegard Brandt

Sa. 30.04.2022 > 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 Bäder, gefördert durch WiN (Wohnen in Nachbarschaften)*

Sa. 30.04.2022 > 12.30–15.30 Uhr

Kosten: Frauen 4.90 €,

Kinder (ab 1 Jahr) 3.20 €,

12-15 Jahre 3.70 €

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



Sinnesfreuden und Gesundheit



Gastmahl bei Freundinnen aus aller Welt – internationale Suppen

Hier können Sie herzhafte Suppen nach Rezepten aus aller Welt kosten und miteinander ins Gespräch kommen. Diese Veranstaltung bietet einen interkulturellen Austausch unter Frauen. Jung und alt sind herzlich willkommen.

Initiatorin und Sponsorin: Prof. Dr. Annelie Keil

Di. 03.05.2022 > 12.00 – 14.00 Uhr

Anschließend Gesprächsrunde mit Prof. Dr. Annelie Keil

„Dem eigenen Leben auf der Spur – Probleme erkennen, Fragen stellen, Antworten suchen“

Di. 03.05.2022 > 14.00 – 15.00 Uhr

Bitte vorher anmelden!

Teilhabe und Gesundheit



Verborgene Schätze: Besuch der Burg Blomendahl

Wir laden interessierte Frauen zu einem gemeinsamen Besuch der Burg Blomendahl in Blumenthal ein. Erbaut wurde die Burg im Jahr 1354 von Raubrittern. Neben einer Führung der Burg erhalten wir Einblick in ein kleines Museum, welches Schätze aus der Seefahrt sowie Haushaltsgegenstände früherer Zeiten zum Anschauen zeigt. Nach dem Rundgang haben wir die Möglichkeit uns bei Kaffee und Kuchen auszutauschen.

Gefördert durch WiN (Wohnen in Nachbarschaften)

Burgführer: Klaus Peters

Mo. 09.05.2022 > 12.40 Uhr

Treffpunkt: am FGT

Kosten: 8,50€

Bitte vorher anmelden!



Sinnesfreuden und Gesundheit



Frauentreff am Nachmittag

Wir laden Frauen aller Kulturen zu einem Miteinander und Austausch ein. Weitere Erläuterungen siehe S. 6

Gruppenleiterinnen: Semra Güler und Esma Kaya-Basaran

Mi. 11.05.2022 > 14.00 - 16.00 Uhr (alle 14 Tage)

Bitte vorher anmelden!

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.

Mo. 16.05.2021 > 15.00–17.30 Uhr

Teilhabe und Gesundheit



Programm-Plenum für Herbst und Winter 2022/23

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.

Mo. 23.05.2022 > 15.30-17.00 Uhr

Sinnesfreuden und Gesundheit



Frühstück für junge Mütter

Wir kochen, backen und essen zusammen. Erläuterungen siehe S. 10

Di. 24.05.2022 > 9.00–11.30 Uhr,
die Sitzung um 15.30 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. 7

Gefördert durch WiN (Wohnen in Nachbarschaften)

Projektleitung: Marianne Miszewski und Hildegard Brandt

Sa. 28.05.2022 > 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, gefördert durch WiN (Wohnen in Nachbarschaften)

Sa. 28.05.2022 > 12.30–15.30 Uhr

Kosten: Frauen 4.90 €, Kinder (ab 1 Jahr) 3.20 €,
12-15 Jahre 3.70 €

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



Juni

Teilhabe und Gesundheit



Von Gräfin Emma und anderen Em(m)anzen – Frauenstadtrundgang mit Christine Holzner-Rabe

Wir laden interessierte Frauen zu einem spannenden Frauenstadtrundgang zu bekannten und leider oft vergessenen – Bremerinnen in Geschichte und Gegenwart ein. Gemeinsam mit Christine Holzner-Raabe begeben wir uns auf die Spuren von mächtigen Frauen, gelehrten Frauenzimmern, Bremerinnen im NS-Staat oder Frauen am Fluss.

in Kooperation mit belladonna e.V., gefördert durch WiN (Wohnen in Nachbarschaften)

Stadtführerin: Christine Holzner-Rabe (bella donna)

Mo. 13.06.2022 > 14.00 Uhr

Treffpunkt: ab FGT

Kosten: 2,00€

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. 14.06.2022 > 12.00 – 14.00 Uhr

Anschließend Gesprächsrunde mit Prof. Dr. Annelie Keil

„Dem eigenen Leben auf der Spur – Probleme erkennen, Fragen stellen, Antworten suchen“

Di. 14.06.2022 > 14.00 – 15.00 Uhr

Bitte vorher anmelden!

Kreativität und Gesundheit



Digitales Kreativ- und Info-Café –

Thema: „Whatsapp, TikTok und Games – Wie schütze ich mein Kind vor Gefahren im Internet?“

Das Digitale Kreativ- und Info-Café ist eine neue Veranstaltungsreihe des Projektes im FGT. Gemeinsam wollen wir mit digitalen Medien kreativ sein, Alltagsprobleme lösen und nützliche Internet- und Medien-Angebote ausprobieren und darüber informieren. Zu den Aktivitäten und Angeboten zählen zum Beispiel

- Digitale Foto- und Film-Projekte gestalten (Einladungen, Kalender, etc.)
- Verlässliche Gesundheits-Informationen im Internet finden
- Sich selbst und persönliche Daten im Internet schützen
- Technik- & Online-Probleme lösen
- Tipps und Austausch zur Medienerziehung der Kinder

in Kooperation mit den Gesundheitsfachkräften in Bremer Quartieren, LVG & AFS Nds e.V.

Referentinnen: Dr. Christina Sanko (Medienpädagogin) und Josephine Kwarteng (Gesundheitsfachkraft)

Fr., 17.06.2022 > 10.00 – 12.00 Uhr

Bitte vorher anmelden!

Teilhabe und Gesundheit



Sommerfest Tenever

Wir freuen uns, dass das Sommerfest wieder stattfinden kann. Der Arbeitskreis Tenever als Verbund sozialer Einrichtungen organisiert das Fest seit vielen Jahren. Alle Menschen sind herzlich zu einem bunten Kultur- und Mitmachprogramm eingeladen.

Sa. 18.06.2022

Sinnesfreuden und Gesundheit



Frühstück für junge Mütter

Wir kochen, backen und essen zusammen. Erläuterungen siehe S. 10

Di. 21.06.2022 > 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. Weitere Erläuterungen siehe S. 7

Gefördert durch WiN (Wohnen in Nachbarschaften)

Projektleitung: Marianne Miszewski und Hildegard Brandt

Sa. 25.06.2022 > 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, gefördert durch WiN (Wohnen in Nachbarschaften)

Sa. 25.06.2022 > 12.30–15.30 Uhr

Kosten: Frauen 4.90 €,

Kinder 3.20 €, 12-15 Jahre 3.70 €

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



Teilhabe und Gesundheit



Integrationskurs Alphabetisierung Modul 9

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 8, (25x, 100 Std.)

Beginn: 27.06.-05.10.2022

Mo., Mi., Do. > 9.00–12.15 Uhr

Förderung über BAMF (Bundesamt für Migration und Flucht)



Sinnesfreuden und Gesundheit



Neuer Schwung für den Kreislauf – gemeinsam Kneippen

Herzlich laden wir alle Frauen ein, mit uns das Kneipp-Becken in der Egestorff-Stiftung zu besuchen und die wohltuende Wasseranwendung zu erleben.

Kostenfreie Veranstaltung, bitte vorher anmelden.

Mo. 27.06.2022 > 15.00 – 17.00 Uhr

Treffpunkt: Kneipp Becken, auf dem Gelände der Egestorff-Stiftung

Juli

Teilhabe und Gesundheit



Mitfrauenausflug „Bürgerinnenpark und Café Emma“

Alle Mitfrauen sind herzlich zu einem Spaziergang durch Bremens grüne Lunge eingeladen. Wir wollen im Grünen Lustwandeln, die Tiere bestaunen und kehren zu einer Rast in's Café Emma ein.

Mo. 04.07.2022 > 15.00–17.30 Uhr

Treffpunkt: Bushaltestelle Findorfallee, Ecke Torfhafen

Sinnesfreuden und Gesundheit



Frühstück für junge Mütter

Wir kochen, backen und essen zusammen. Erläuterungen siehe S. 10

Di. 12.07.2022 > 9.00–11.30 Uhr

Bitte vorher anmelden!



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, gemeinsames Picknick, Bewegung am Strand, Spiel und Spaß im Wasser, Entdeckungen im Watt und noch vieles mehr bietet dieser Tag. Für Kinderbetreuung ist gesorgt.

Gefördert durch WiN (Wohnen in Nachbarschaften)

Do., 14.07.2022 > 9.00 – 19.00 Uhr

Treffpunkt: FGT, 9.00 Uhr (pünktlich)

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

Bitte vorher anmelden!



Sinnesfreuden und Gesundheit



Frauenfrühstück „Auf zu neuen Ufern“

Alle Frauen aus Tenever und umzu sind herzlich eingeladen.
Weitere Erläuterungen siehe S. 5

Gefördert durch WiN (Wohnen in Nachbarschaften)

Projektleitung: Marianne Miszewski und Hildegard Brandt

Sa. 30.07.2022 > 11.00–13.30 Uhr

Bitte vorher anmelden!



Liebe Frauen, wir haben vom 08.08.2022 bis zum 12.08.2022 geschlossen. Wir wünschen Euch/ Ihnen eine schöne Sommerzeit!



August

Sinnesfreuden und Gesundheit



Frauenfrühstück „Auf zu neuen Ufern“

Alle Frauen aus Tenever und umzu sind herzlich eingeladen.
Weitere Erläuterungen siehe S. 7

Gefördert durch WiN (Wohnen in Nachbarschaften)

Projektleitung: Marianne Miszewski und Hildegard Brandt

Sa. 27.08.2022 > 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, gefördert durch WiN (Wohnen in Nachbarschaften)

Sa. 27.08.2022 > 12.30–15.30 Uhr

Kosten: Frauen 4.90 €,

Kinder (ab 1 Jahr) 3.20 €, 12-15 Jahre 3.70 €

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



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: 01.09. – 01.12.2022 (12 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: Anja Borngräber

Beginn: 01.09.-01.12.2022 (12 Termine)

Do. > 9.00–10.30 Uhr

Kosten: 70 € (47 € ermäßigt)

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. 06.09.2022 > 12.00 – 14.00 Uhr

Anschließend Gesprächsrunde mit Prof. Dr. Annelie Keil

„Dem eigenen Leben auf der Spur – Probleme erkennen, Fragen stellen, Antworten suchen“

Di. 06.09.2022 > 14.00 – 15.00 Uhr

Bitte vorher anmelden!

Bewegungslust und Gesundheit



Wassergymnastik für Frauen aller Kulturen

Bewegungsübungen im Wasser sind leicht und sehr wirksam, sie verbessern vor allem die Kondition und die Beweglichkeit. Die Übungen sind besonders für gewichtige Frauen, Frauen mit Gelenk- und Rückenbeschwerden und auch für Nichtschwimmerinnen (bei Körpergröße über 160 cm) geeignet. Der Kurs wird von einer erfahrenen Kursleiterin in einem geschützten Rahmen im OTe-Bad durchgeführt.

Gefördert durch die AOK Bremen/Bremerhaven

Kursleiterin: N.N.

ab 07.09.2022 (10 Termine)

Mi. > 15.00 – 15.45 Uhr (10 Termine)

kostenfrei für AOK-Versicherte bei Teilnahme an mindestens 8 Terminen (25 € Pfand), 50 € für Versicherte anderer Krankenkassen



Sinnesfreuden und Gesundheit



Frühstück für junge Mütter

Wir kochen, backen und essen zusammen. Erläuterungen siehe S. 10

Di. 13.09.2022 > 9.00–11.30 Uhr

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 24.09.2022 (6 Termine, 14täglich)

Sa. > 15.00–17.15 Uhr

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

Bitte vorher anmelden!



Sinnesfreuden und Gesundheit



Frauenfrühstück „Auf zu neuen Ufern“

Alle Frauen aus Tenever und umzu sind herzlich eingeladen. Weitere Erläuterungen siehe S. 7

Gefördert durch WiN (Wohnen in Nachbarschaften)

Projektleitung: Marianne Miszewski und Hildegard Brandt

Sa. 24.09.2022 > 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, gefördert durch WiN (Wohnen in Nachbarschaften)

Sa. 24.09.2022 > 12.30–15.30 Uhr

Kosten: Frauen 4.90 €,

Kinder (ab 1 Jahr) 3.20 €,

12-15 Jahre 3.70 €

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





Besuch des Birgitten Kloster im Schnoor

Gemeinsam begeben wir uns auf eine Reise in ein kleines Kloster inmitten der Stadt, gelegen im ältesten Teil der Stadt Bremen, im sogenannten Schnoorviertel. Das Kloster der Birgittenschwestern wird von Einheimischen als auch von Gästen gerne als Ort des Rückzugs und der Stille aufgesucht. Der Orden leitet sich vom Birgittenorden ab, gegründet von der hl. Birgitta von Schweden im 13. Jahrhundert. Die Birgittenschwestern gehören heute zum „Erlöserorden“, der seinen Sitz in Rom hat.

Mo. 26.09.2022 > ab 13.00 Uhr

Treffpunkt: vor dem FGT

Kosten: 7,00€

Bitte vorher anmelden!

**Weitere Einzelveranstaltungen,
Erkundungen und Gesprächsrunden
werden kurzfristig bekannt gegeben.
Bitte schaut auf Aushänge und
unsere Website:
www.frauengesundheitintenever.de**



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

kontakt@frauengesundheitintenever.de

www.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

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

