



Frauen gesundheit in Tenever



2024/25

Frauengesundheit in Tenever FGT



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

Frauengesundheit in Tenever wird 35 Jahre!! Das ist ein Grund zum Feiern!

Wir machen mit unserer Arbeit Gesundheitsförderung für diejenigen zugänglich, die oft nicht erreicht werden. Immer wieder sind wir für strukturelle Verbesserungen eingetreten und haben für die Rechte von Frauen gekämpft. Wir sind stolz auf unsere Gesundheitsförderung mit Frauen in Tenever.

Mit dem partizipativen, feministischen und salutogenetischen Ansatz haben wir von Beginn an die Theorie der Gesundheitsförderung in lebendige Praxis umgesetzt. So ist es gelungen, die sich verändernden Lebensbedingungen und -bedarfe der Frauen im Stadtteil immer wieder angemessen aufzugreifen und das gesundheitliche Wohlbefinden der Frauen zu verbessern: ihr Vertrauen in sich selbst wurde und wird weiterhin gestärkt ebenso wie ihre Möglichkeiten selbstbestimmt zu handeln. Dieses kommt auch ihren Kindern und Familien zugute.

Wir möchten mit Euch/Ihnen allen das 35-jährige Bestehen bunt und laut am 15. November 2024 von 11.30 bis 15 Uhr im Haus im Park feiern und laden Euch/Sie herzlich dazu ein!

Gleichzeitig verabschieden wir unsere Einrichtungsleiterin Jutta Flerlage zum Ende des Jahres. Sie hat sich 16 Jahre lang im FGT engagiert. Herzlichen Dank dafür!

Was gibt es im letzten Jahr des Projekts „Digital Empowerment – neue Wege in der Gesundheitsförderung für alleinerziehende Frauen“?

Das Projekt wird im Dezember 2024 zu Ende gehen. Im Oktober steht noch ein Frühstück für Mütter mit einer Ernährungsexpertin auf dem Plan. Auch die Urban Gardening Gruppe trifft sich noch bis zum Saisonabschluss Ende Oktober. Der Blog und unser Instagram Account werden weiter von uns mit spannen-

den Inhalten für Sie/Euch bespielt. Außerdem schreiben wir eine Handreichung über das Projekt und die Erkenntnisse die wir gemeinsam mit den Teilnehmer*innen gemacht haben. Wir möchten uns schon jetzt bei allen Kooperationspartner*innen, Praktikantinnen und Teilnehmer*innen bedanken, die uns die letzten vier Jahre engagiert unterstützt und das Projekt mit Leben gefüllt haben.

Ab Januar möchten wir dann mit einem neuen Projekt beginnen – wir hoffen, wir sehen uns dann wieder!

Nicht vergessen wollen wir, unsere neue Praktikantin Tania Adam Menken vorzustellen, die uns bis Ende Januar 2025 unterstützen wird.

Nun wünschen wir Ihnen/Euch viel Freude beim Stöbern in unseren Angeboten und möchten auch auf unsere Website und den Blog zu super leckeren Rezepten verweisen sowie unseren Instagram Account:

Website: www.frauengesundheitintenever.de

Blog: <https://blog.frauengesundheitintenever.de/>

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

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

*Semra Güler, Jutta Flerlage, Mareike Mischler,
Mareike Sander-Drews, Christina Sanko und Aysel Sili*

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.

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/können Ihr persönlich oder telefonisch nutzen.

Gruppenangebote für Frauen und Mädchen aus Tenever

Mädchengruppe (jeden Freitag)

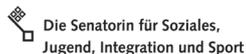
von 13 bis 18 Jahren

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 sowie gemeinsam Aktivitäten und Ausflüge zu planen und umzusetzen. Bitte vorher anmelden.

Gefördert durch die Senatorin für Soziales, Amt für soziale Dienste

Gruppenleiterin: Asuman Erdem

Jeden Fr. > 17.00–19.30 Uhr



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

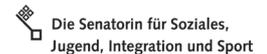
Junge Frauen aus türkischsprachigen Herkunftsfamilien treffen sich zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung. Neue Frauen sind herzlich willkommen. Bitte vorher anmelden.

Förderung durch die Senatorin für Soziales,

Referat Zuwanderangelegenheiten

Gruppenleiterin: Zehra Ari

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



Frauenfrühstück (am letzten Samstag im ungeraden Monat)

Alle Frauen aus Tenever und umzu sind herzlich eingeladen. Neue Begegnungen und Austausch mit Anderen sind wichtig für unser gesundheitliches Wohlbefinden. Es stärkt uns selbst und ein gutes nachbarschaftliches Zusammenleben. Zu einem vorher ausgewählten Gesprächsthema begeben wir uns „auf zu neuen Ufern“! Wir wollen Neues kennenlernen oder auch an 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!



Frauen der Welt in Bewegung

Frauen aus Tenever sind herzlich eingeladen, sich gemeinsam zu bewegen. Ein Angebot für Frauen ab 18 Jahren. Bitte Sportkleidung/Sportschuhe und Wasser mitbringen. Das Angebot ist kostenfrei, interessierte Frauen können jederzeit mitmachen.

Übungsleiterin: *Antje Wagner-Ehlers*

Beginn: seit 06.08.2024 (nicht in den Schulferien)

Di. und Do. > 12.30 – 14.00 Uhr

Treffpunkt: in der Halle für Bewegung, FitPoint Tenever
kostenfrei, Einstieg jederzeit möglich

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

Für folgende Aktivitäten und Kurse können sich Mütter aus Tenever, insbesondere Alleinerziehende, mit Kindern im Krippen-, Kita- und Schulalter ab sofort anmelden.

Anmeldungen bitte unter Tel. 0421 40 17 28
oder per SMS/Signal unter 0151 74 52 49 05
oder per E-Mail an kontakt@frauengesundheitintenever.de

Neue Termine, aktuelle Angebote und alles zum Projekt „Digital Empowerment...“ findest Du auch auf unserem Blog: www.blog.frauengesundheitintenever.de oder auf Instagram: @frauengesundheitintenever



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

Frühstück für Mütter

Unser Frühstück ist für Mütter in Tenever, insbesondere Alleinerziehende, mit Babys oder Kindern im Kita- und Schulalter. Wir kochen, backen und essen zusammen. Gemeinsam probieren wir neue Rezepte aus. Eine Expertin gibt Tipps und Informationen rund ums Thema Frühstücken und gesunde Ernährung. Wir sprechen über Fragen wie:

- Welche gesunden Rezepte schmecken Müttern und Kindern?
- Welche Rezepte sind schnell und einfach?
- Welche Lebensmittel stärken Mutter und Kind für den Tag?

In Kooperation mit Ernährungsexpertin *Brigitte Bücking*

Anleiterinnen: *Brigitte Bücking (Ernährungsberaterin), Mareike Sander-Drews (Frauengesundheit in Tenever)*

Nächster Termin:

Di. 29.10.2024 > 9.00–11.30 Uhr

Bitte vorher anmelden!

Im Grünen – Gärtnern im „QuerBeet“-Gemeinschaftsgarten

Im „QuerBeet“-Garten kommen wir einmal in der Woche zusammen. Wir gärtnern gemeinsam, pflanzen und ernten Obst und Gemüse, lernen über die Natur, treffen Freundinnen, kochen und picknicken.

Eine Gärtnerin zeigt uns:

- Wie kann Gemüse gut wachsen?
- Wie können wir Obst, Gemüse und Pflanzen aus dem Garten verarbeiten?
- Was heißt „nachhaltig“ leben?
- Wie können wir Müll vermeiden?

Wir bieten dazu Kinderbetreuung und ein Kinderprogramm an: Deine Kinder können auf dem „QuerBeet“-Kinderspielplatz spielen oder mitgärtnern.

In Kooperation mit *Treffpunkt Natur und Umwelt e.V.*

Gruppenleiterin: *Meike Wessel, Gemüsegärtnerin*

Umweltpädagogisches Kinderprogramm: *Ekrum Bouden*

Jeden Mi. > 16.30-18.30 Uhr (Ende 30.10.2024)

Aktuell gibt es eine Warteliste.



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. 01.10.2024 > 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. 01.10.2024 > 13.30 – 14.30 Uhr

Bitte vorher anmelden!

Liebe Frauen,
wir haben vom 07.10.-18.10.2024
geschlossen. Wir wünschen Euch/Ihnen
eine schöne Herbstzeit!



Bewegungslust und Gesundheit

Frauenbadezeit (ohne Kinder)

Baden und Schwimmen fördert unsere Gesundheit. Genießen wir die leichten und angenehmen Bewegungen im Wasser. Das Hallenbad ist nur für Frauen reserviert und von außen nicht einsehbar (Frauen ab 16 Jahre). Eine Schwimmmeisterin gibt Tipps zum Schwimmen lernen.

In Kooperation mit den Bremer Bädern

Sa. 12.10.2024 > 12.30–15.30 Uhr

Kosten: Frauen 5.30 €

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



Im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit

Workshop „Kraftquellen im Alltag“

Die diesjährige Woche der seelischen Gesundheit findet unter dem Motto „Hand in Hand für seelische Gesundheit am Arbeitsplatz“ statt. Wir wollen über Kraftquellen des Alltags sprechen und gemeinsam überlegen, wie es uns gelingen kann, in stressigen Phasen gut für uns selbst zu sorgen. Wie schaffen wir es im Arbeitsalltag trotz Dauerstress und Personalmangel

achtsam mit uns selbst umzugehen? Gemeinsam probieren wir alltagstaugliche Entspannungsübungen aus.

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

Gesprächsleitung: Sarah Schoneich (Pädagogin, traumasensible Yogalehrerin & Coach, ZPP-zertifizierte Resilienztrainerin)

Di. 22.10.2024 > 16.30 – 18.00 Uhr

Bitte vorher anmelden!

Bewegungslust und Gesundheit

Frauenbadezeit

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

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

Sa. 26.10.2024 > 12.30–15.30 Uhr

Kosten: Frauen 5.30 €, Kinder (ab 1 Jahr)

3.50 €, 12-15 Jahre 4.00€

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



Teilhabe und Gesundheit

Informationsveranstaltung im Rahmen der Gruppe

„multitasking women“

„Wie stärken ich mein Immunsystem in der kälteren Jahreszeit?“ Diese und weitere Fragen beantwortet Gesundheitsfachkraft Esra Aksoy im Rahmen des Gruppentreffens.

In Kooperation mit LVG & AFS Nds. HB. e.V., Förderung durch die Senatorin für Soziales, Referat Zuwanderungsangelegenheiten

Gesprächsleitung: Esra Aksoy (Gesundheitsfachkraft im Quartier, LVG & AFS Nds. HB. e.V.)

So. 27.10.2024 > 16.00-18.00 Uhr



Die Senatorin für Soziales,
Jugend, Integration und Sport



Sinnesfreuden und Gesundheit



Frühstück für junge Mütter

Wir treffen uns zu einem gemeinsamen gesunden Frühstück. Wir kochen, backen und essen zusammen. Erläuterungen siehe S. 7 In Kooperation mit LVG & AFS Nds. HB. e.V.

Anleiterinnen: Brigitte Bücking (Ernährungsberaterin) und Marika Sander-Drews (FGT)

Di. 29.10.2024 > 9.00–11.30 Uhr

Bitte vorher anmelden.



November

Aktiv werden und Gesundheit



Bingo Nachmittag

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

Mo. 04.11.2024 > 15.00-17.00 Uhr

Teilhabe und Gesundheit



Integrationskurs Alphabetisierung Modul 7

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

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

Förderung über BAMF (Bundesamt für Migration und Flucht)
Kursleiterin: Christa Anders

Beginn: 06.11.2024 – 15.01.2025 (25x, 100 Std.)

Mo., Mi., Do. > 9.00–12.15 Uhr



Bewegungslust und Gesundheit



Frauenbadezeit (ohne Kinder)

Baden und Schwimmen fördert unsere Gesundheit. Genießen wir die leichten und angenehmen Bewegungen im Wasser. Das Hallenbad ist nur für Frauen reserviert und von außen nicht einsehbar (Frauen ab 16 Jahre). Eine Schwimmmeisterin gibt Tipps zum Schwimmen lernen.

In Kooperation mit den Bremer Bädern

Sa. 09.11.2024 > 12.30–15.30 Uhr

Kosten: Frauen 5.30 €

OTe Bad, Koblenzer Str. 3, Linie 1,

Haltestelle: Tenever Zentrum



Sinnesfreuden und Gesundheit



Jubiläum zum 35-jährigen Bestehen von Frauengesundheit in Tenever

Gemeinsam wollen wir mit allen Unterstützerinnen, Nutzerinnen und Wegbegleiterinnen das 35-jährige Bestehen von Frauengesundheit in Tenever im Haus im Park feiern. Freut Euch auf interessante Redebeiträge, leckeres internationales Mittagsbuffet und einen tollen Austausch.

Fr. 15.11.2024 > 11.30-15.00 Uhr

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 Arbeit Leben Zukunft Tenever

Übungsleiterin: Antje Wagner Ehlers, Tanz-, Bewegungs- und Entspannungspädagogin

Beginn: 19.11.2024 – 04.02.2025 (10 Termine, nicht in den Winterferien)

Di. > 15.00 - 16.30 Uhr

Kosten: 15€

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

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“. In Kooperation mit der AG Frauen (ALZ, Haus der Familie, Mütterzentrum Osterholz-Tenever)

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. Weitere Erläuterungen siehe S. 5

Förderung über WiN (Wohnen in Nachbarschaften)

Projektleitung: Hildegard Brandt

Sa. 30.11.2025 > 11.00–13.30 Uhr



Bewegungslust und Gesundheit



Frauenbadezeit

Baden und Schwimmen fördert unsere Gesundheit. Genießen wir die leichten und angenehmen Bewegungen im Wasser. Das Hallenbad ist nur für Frauen reserviert und von außen nicht einsehbar (Jungen nur bis 5 Jahre!). In Kooperation mit den Bremer Bädern, Förderung über WiN (Wohnen in Nachbarschaften)

Sa. 30.11.2024 > 12.30–15.30 Uhr

Kosten: Frauen 5.30 €, Kinder (ab 1 Jahr) 3.50 €, 12-15 Jahre 4.00€

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



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



Kleine Adventsfeier im Offenen Treff

Freut Euch auf ein geselliges Beisammensein mit Kaffee, Tee und kleinen süßen wie herzhaften Leckereien. Wir wollen bei Kerzenschein gemeinsam Lieder singen und vorgetragenen Gedichten lauschen.

Mo. 09.12.2024 > 15.00 – 18.00 Uhr

Bewegungslust und Gesundheit



Frauenbadezeit (ohne Kinder)

Baden und Schwimmen fördert unsere Gesundheit. Genießen wir die leichten und angenehmen Bewegungen im Wasser. Das Hallenbad ist nur für Frauen reserviert und von außen nicht einsehbar (Frauen ab 16 Jahre). Eine Schwimmmeisterin gibt Tipps zum Schwimmen lernen.

In Kooperation mit den Bremer Bädern

Sa. 14.12.2024 > 12.30–15.30 Uhr

Kosten: Frauen 5.30 €

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



Liebe Frauen, wir haben vom

23.12.2024-03.01.2025 geschlossen.

Wir wünschen Euch/Ihnen eine schöne Winterzeit!



Dezember

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. 02.12.2024 > 15.00-17.00 Uhr, bitte vorher anmelden!

Januar

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. 06.01.2025 > 15.00-17.00 Uhr

Bewegungslust und Gesundheit



Frauenbadezeit (ohne Kinder)

Baden und Schwimmen fördert unsere Gesundheit. Genießen wir die leichten und angenehmen Bewegungen im Wasser. Das Hallenbad ist nur für Frauen reserviert und von außen nicht einsehbar (Frauen ab 16 Jahre). Eine Schwimmmeisterin gibt Tipps zum Schwimmen lernen.

In Kooperation mit den Bremer Bädern

Sa. 11.01.2025 > 12.30–15.30 Uhr

Kosten: Frauen 5.30 €

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



Teilhabe und Gesundheit



Integrationskurs Alphabetisierung Modul 8

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

In Kooperation mit der Bremer Volkshochschule/Regionalstelle Ost

(Telefon 361-3566)

Förderung über BAMF (Bundesamt für Migration und Flucht)

Kursleiterin: Christa Anders

Beginn: 16.01. – 17.03.2025 (25x, 100 Std.)

Mo., Mi., Do. > 9.00–12.15 Uhr



Bewegungslust und Gesundheit



Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung

Mit wohltuenden und herausfordernden Übungen werden Ihre körperliche Leistungsfähigkeit, Fitness, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer verbessert. Sie lernen verschiedene Möglichkeiten kennen, wie Sie Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen sowie Muskelschwäche vorbeugen können. Stärken Sie Ihre Gesundheit und erweitern Sie Ihre Ressourcen für den (Arbeits-/Familien-)Alltag.

In Kooperation mit der Bremer Volkshochschule/Regionalstelle Ost

(Telefon 361-3566)

Kursleiterin: Veronika Shahun

Beginn: 16.01.-20.03.2025 (12 Termine)

Do. > 09:30-11:00 Uhr

Kosten: 58 € (Ermäßigungen bitte erfragen)

Bitte vorher über die VHS 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: N. N.

Beginn: 16.01.-20.03.2025 (10 Termine)

Do. > 14.00 – 15.30 Uhr

Kosten: 53 € (Ermäßigungen bitte erfragen)

Bitte vorher anmelden!



Kreativ sein und Gesundheit



Künstlerisches Sticken

Sticken ist eine sehr alte Handwerkskunst, die in den verschiedensten Ländern sehr unterschiedliche Sticktchniken, wunderbare Ornamente und Muster entwickelt hat.

In diesem Kurs wollen wir an unseren eigenen kreativen Vorstellungen und Erfahrungen von Sticken anknüpfen. Wir suchen Motive aus unserem Alltag und lassen uns z.B. von einer Sommerbluse, einem Teppichmuster, dem Himmel über uns oder vom Wetter und der Natur inspirieren.

Wir entwerfen gemeinsam unsere Ideen: vielleicht zeichnen wir mit einer Skizze unsere Farbvorstellung mit Buntstiften oder sticken direkt los.

Materialien bitte mitbringen: einfarbige Stoffreste als Stickgrund, Stickrahmen, Stickgarne, dünne Wolle, diverse Sticknadeln falls vorhanden.

In Kooperation mit der Bremer Volkshochschule/Regionalstelle Ost

(Telefon 361-3566)

Kursleiterin: Inge Koepsell

Ab 18.01.2025 (6 Termine, 14-täglich)

Sa. > 15.00–17.15 Uhr

Kosten: 36 € (Ermäßigungen bitte erfragen)

Bitte vorher über die VHS anmelden!



Sinnesfreuden und Gesundheit



Frauenfrühstück „Auf zu neuen Ufern“

Alle Frauen aus Tenever und umzu sind herzlich eingeladen.

Weitere Erläuterungen siehe S. 5

Förderung über WiN (Wohnen in Nachbarschaften)

Projektleitung: Hildegard Brandt

Sa. 25.01.2025 > 11.00–13.30 Uhr

Bitte vorher anmelden!



Bewegungslust und Gesundheit



Frauenbadezeit

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

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

Sa. 25.01.2025 > 12.30–15.30 Uhr

Kosten: Frauen 5.30 €, Kinder (ab 1 Jahr)

3.50 €, 12-15 Jahre 4.00€

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



Teilhabe und Gesundheit



Programm-Plenum für Herbst/ Winter 2025/2026

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. 27.01.2025 > 15.30-17.00 Uhr

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. 03.02.2025 > 15.00-17.00 Uhr

Bewegungslust und Gesundheit



Frauenbadezeit (ohne Kinder)

Baden und Schwimmen fördert unsere Gesundheit. Genießen wir die leichten und angenehmen Bewegungen im Wasser. Das Hallenbad ist nur für Frauen reserviert und von außen nicht einsehbar (Frauen ab 16 Jahre). Eine Schwimmmeisterin gibt Tipps zum Schwimmen lernen.

in Kooperation mit den Bremer Bädern

Sa. 08.02.2025 > 12.30–15.30 Uhr, Kosten: Frauen 5.30 €

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



Sinnesfreuden und Gesundheit



Gastmahl bei Freundinnen aus aller Welt – internationale Suppen

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

Initiatorin und Sponsorin: Prof. Dr. Annelie Keil

Di. 11.02.2025 > 12.00 – 13.30 Uhr

Anschließend Gesprächsrunde mit Prof. Dr. Annelie Keil

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

Di. 11.02.2025 > 13.30 – 14.30 Uhr

Bitte vorher anmelden!

Bewegungslust und Gesundheit



Schwimmkurs für Anfängerinnen

Frauen aus allen Kulturen haben hier die Möglichkeit schwimmen zu lernen. Der Kurs wird von einer erfahrenen Schwimmlehrerin in einem geschützten Rahmen im Ote-Bad durchgeführt. Aufgrund der hohen Nachfrage des Schwimmbads können wir keinen Raum nur für Frauen anbieten.

In Kooperation mit den Bremer Bädern

Förderung über WiN (Wohnen in Nachbarschaften) beantragt

Beginn mit einer Informationsveranstaltung

Mi. 12.02.2025 > 14.30 – 15.00 Uhr. Im Anschluss beginnt der Schwimmkurs.

Ort: Mehrzweckraum, FGT

Mi. 12.02.2025 > 15.00 – 15.45 Uhr (7 Termine)

Kosten: 50 € (30 € ermäßigt), nach Anmeldung keine Rückerstattung möglich.





Gesprächsrunde „Mehr Bewegung im Alltag/ Sturzprophylaxe“

Wie gelingt es uns mehr Bewegung in den Alltag einzubauen? Wie verhindern wir Stürze im Alltag? Wie entwickeln wir Freude an regelmäßigen Aktivitäten? Diese und weitere spannende Fragen werden im Rahmen einer Gesprächsrunde thematisiert. Wir wollen gemeinsam entdecken, wie gut es uns geht, wenn wir uns regelmäßig bewegen. Frauen aus Tenever sind herzlich eingeladen, sich mit Expertin Jessica Bastian auszutauschen. Gesprächsleitung: Jessica Bastian, Physiotherapeutin und zertifizierte Kinesiologin

Mo. > 17.02.2025 15.00-16.30 Uhr

Bitte vorher anmelden.

Bewegungslust und Gesundheit



Frauenbadezeit

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

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

Sa. 22.02.2025 > 12.30–15.30 Uhr

Kosten: Frauen 5.30 €, Kinder (ab 1 Jahr)

3.50 €, 12-15 Jahre 4.00€

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

win
wohnen in nachbarschaften



März

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. 03.03.2025 > 15.00-17.00 Uhr

Internationaler 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 (ALZ – Arbeit Leben Zukunft, Haus der Familie, Mütterzentrum Tenever)

Näheres bitte den Aushängen und der Website entnehmen.

Bewegungslust und Gesundheit



Frauenbadezeit (ohne Kinder)

Baden und Schwimmen fördert unsere Gesundheit. Genießen wir die leichten und angenehmen Bewegungen im Wasser. Das Hallenbad ist nur für Frauen reserviert und von außen nicht einsehbar (Frauen ab 16 Jahre). Eine Schwimmmeisterin gibt Tipps zum Schwimmen lernen.

in Kooperation mit den Bremer Bädern

Sa. 08.03.2025 > 12.30–15.30 Uhr

Kosten: Frauen 5.30 €

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 Folge sind oft trockene, müde Augen, schwankende Sehkraft und oftmals leider auch steigende Brillenwerte. Mit den richtigen Seh-Übungen und verschiedenen Maßnahmen (Augenbad, Augenakupressur und Augentrostkompressen) können wir einiges selber tun um diesen unangenehmen Folgen auf natürliche Weise zu begegnen. Diese sind einfach zu erlernen und leicht umsetzbar. Einige Anleitungen werden schriftlich mitgegeben. *in Kooperation mit der Bremer Volkshochschule/Regionalstelle Ost (Telefon 361-3566)*

Dozentin: Dagmar Wanschura, ganzheitliche Sehtrainerin

Mo. 10.03.2025 > 15.00-16.30 Uhr

Bitte vorher anmelden!



Teilhabe und Gesundheit



Integrationskurs Alphabetisierung Modul 9

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

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

Kursleiterin: Christa Anders

Beginn: 19.03.-04.06.2025 (25x, 100 Std.)

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

Förderung über WiN (Wohnen in Nachbarschaften)

Projektleitung: Hildegard Brandt

Sa. 29.03.2025 > 11.00–13.30 Uhr

Bitte vorher anmelden!



Bewegungslust und Gesundheit



Frauenbadezeit

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

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

Sa. 29.03.2025 > 12.30–15.30 Uhr

Kosten: Frauen 5.30 €, Kinder (ab 1 Jahr)

3.50 €, 12-15 Jahre 4.00€

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



Weitere Einzelveranstaltungen, Erkundungen und Gesprächsrunden werden kurzfristig bekannt gegeben.

Bitte schaut auf Aushänge und unsere Website:

www.frauengesundheitintenever.de

stock.adobe.com / feibox



Lesepatinnen gesucht!

Möchtest du Frauen unterstützen, die deutsche Sprache besser zu erlernen? Dann melde dich bei uns.

Suppenköchinnen und gesunde Rezepte gesucht!

Wenn Du auch ein Suppen-Rezept online vorstellen möchtest, schreibe uns oder rufe uns an!

Dann können wir zusammen kochen und das Rezept auf unserem Blog oder Instagram-Profil vorstellen.



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.

SozialBank

IBAN DE28 3702 0500 0008 4557 00

BIC BFSWDE33XXX

Koblenzer Straße 3A
28325 Bremen
Tel. 0421 – 40 17 28
Fax 0421 – 40 944 34

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

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

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



Website: frauengesundheitintenever.de



Blog: blog.frauengesundheitintenever.de/



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

Die Arbeit von Frauengesundheit in Tenever wird gefördert von der Senatorin für Gesundheit, Frauen und Verbraucherschutz.



Die Senatorin für Gesundheit,
Frauen und Verbraucherschutz

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

