

KOSTENLOSE ANGEBOTE für Ihre Gesundheit

IN DER VAHR

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner der Vahr!

Aktiv sein, Spaß haben und dabei etwas für Ihre Gesundheit tun, kostenlos und hier in der Vahr – das geht! Diese Broschüre zeigt Ihnen viele Möglichkeiten, wo Sie zum Beispiel einen Sportkurs finden können, der zu Ihnen passt, oder wo Sie in gemeinsamer Runde kochen und etwas über Ernährung lernen können! Für jüngere und ältere Menschen, für Kinder und Jugendliche, für Männer und Frauen – für alle ist etwas dabei! Tanzen, Laufen, Fußball spielen, Entspannen mit Yoga oder Pilates ... Beratungsangebote und Selbsthilfegruppen ... es gibt viele Einrichtungen und Kurse, die Sie besuchen können.

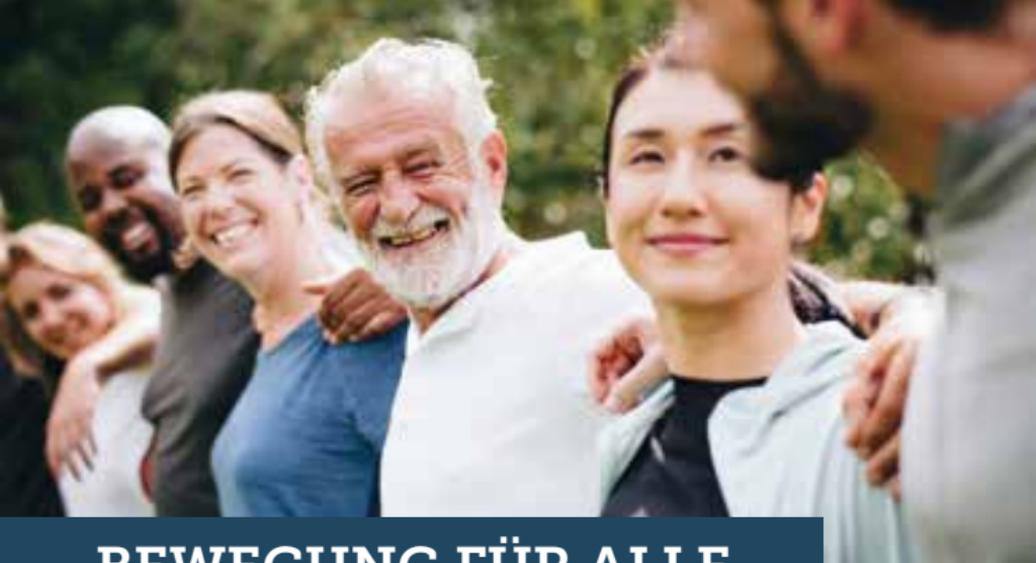
Alle Angebote sind kostenlos und finden hier im Stadtteil Vahr statt.

Das gemeinsame Erleben und der Spaß stehen bei den Gruppenangeboten im Vordergrund! Und gleichzeitig laden die Angebote dazu ein, etwas für sich und die eigene Gesundheit zu tun! Stöbern Sie in den Angeboten, probieren Sie aus, und haben Sie vor allem Spaß dabei!

Bei Fragen helfen Ihnen die Einrichtungen gerne weiter!

Ihr Team vom FQZ

BEWEGUNG FÜR ALLE	SEITE 3
BEWEGUNG FÜR ÄLTERE	SEITE 5
BEWEGUNG FÜR KINDER	SEITE 6
BEWEGUNG FÜR JUGENDLICHE	SEITE 8
ENTSPANNUNG UND SEELISCHE GESUNDHEIT	SEITE 10
REHA- UND GESUNDHEITSSPORT: SPORT AUF REZEPT VOM ARZT	SEITE 11
ERNÄHRUNG: KOCHEN UND GEMEINSAM ESSEN	SEITE 12
BERATUNG UND HILFE	SEITE 14
AUSTAUSCH UND SELBSTHILFE	SEITE 16
ÜBERSICHTSPLAN	SEITE 18



BEWEGUNG FÜR ALLE

Freude am Tanzen

Für Singles und Paare, Montag 17:00-18:30 Uhr

Gemeindezentrum Christuskirche

Adam-Stegerwald-Straße 42, 28327 Bremen **11**

Grenzenlos Tanzen. Tänze aus aller Welt

Montag 16:00-17:30 Uhr

Nachbarschaftstreff Vahrer See

im Hanna-Harder-Haus

Berliner Freiheit 9c, 28327 Bremen. Telefon:

0421/46 80 330, E-Mail: bgst-vahrersee@web.de **15**

Lauftreff für Jung und Alt

Dienstag 18:00 und Freitag 17:30 Uhr. Treffpunkt

Studentenbrücke an der Berliner Freiheit.

Bürgerzentrum Neue Vahr

Berliner Freiheit 10, 28327 Bremen,

Telefon: 0421/436 73-33, E-Mail: info@bzbvahr.de **2**

Musikalische Gymnastik

Zu flotter Musik bringt Übungsleiterin Ute Neldert die Teilnehmerinnen in Schwung. Wer Lust hat mitzumachen ist herzlich willkommen, Montag 10:00 Uhr

Nachbarschaftstreff BISPI

Bispinger Straße 14a, 28329 Bremen, Telefon:

0421/467 36 95, E-Mail: info@bispi-bremen.de **16**

Nordic Walking

Mittwoch 10:00-12:00 Uhr, Treffpunkt Foyer

Bürgerzentrum Neue Vahr

Berliner Freiheit 10, 28327 Bremen,

Telefon: 0421/436 73-33, E-Mail: info@bzbvahr.de **2**

Sakraler Tanz für Frauen

Im Kreis tanzen, Ruhe finden, in Bewegung geraten. Spiritualität. Alle 14 Tage Dienstag 18:30-20:00 Uhr

Gemeindezentrum Christuskirche

Adam-Stegerwald-Straße 42, 28327 Bremen **11**

Spielerische Gymnastik

Spielerische Bewegungsübungen im Sitzen oder Stehen für jedermann. Freitag 15:00-16:00 Uhr

Treff Waschhaus

Ludwig-Beck-Straße 2A, 28327 Bremen,

Telefon: 0421/95 92 348 **17**

Tanzkreis-nicht nur für Frauen

Jeden 1. und 3. Mittwoch 11:00-12:30 Uhr

Familien- und QuartiersZentrum

Neue Vahr Nord e.V. – Mehrgenerationenhaus

August-Bebel-Allee 284, 28329 Bremen,

Telefon: 0421/67 32 84 31, E-Mail: info@fqz-bremen.de **9**

Wing Shun

Selbstverteidigung ab 16 Jahre

Dienstag und Donnerstag 19:00 Uhr

Nachbarschaftstreff BISPI

Bispinger Straße 14a, 28329 Bremen, Telefon:

0421/467 36 95, E-Mail: info@bispi-bremen.de **16**

1000 Schritte

Ausflüge, Bremen angucken. Termine erfragen, je nach Ausflugsziel könnte es auch etwas Geld kosten.

Bürgerzentrum Neue Vahr

Berliner Freiheit 10, 28327 Bremen,

Telefon: 0421/436 73-33, E-Mail: info@bzbvahr.de **2**

Es gibt weitere Kurse für wenig Geld in den Einrichtungen! Bei Interesse gerne nachfragen!



BEWEGUNG FÜR ÄLTERE

Fit durch Bewegung und Musik

Bewegungsangebot für SeniorInnen

Donnerstag 10:30-12:00 Uhr

Familien- und QuartiersZentrum

Neue Vahr Nord e.V. – Mehrgenerationenhaus

August-Bebel-Allee 284, 28329 Bremen,

Telefon: 0421/69 62 31 52, E-Mail: info@fqz-bremen.de **9**

Senioren-gymnastik

Dienstag 9:15 -10:30 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr

Berliner Freiheit 10, 28327 Bremen,

Telefon: 0421/436 73-33, E-Mail: info@bzbvahr.de **2**

Seniorentanz

Donnerstag 17:00-18:00 Uhr

Treff Waschhaus

Ludwig-Beck-Straße 2A, 28327 Bremen,

Telefon: 0421/95 92 348 **17**

Schwitzen im Sitzen- Sitzgymnastik mal anders

Jeden ersten Freitag im Monat 14:30 Uhr

Nachbarschaftstreff BISPI

Bispinger Straße 14a, 28329 Bremen,

Telefon: 0421/467 36 95, E-Mail: info@bispi-bremen.de **16**

Sitzgymnastik

Jeden 2. Mittwoch: ab 15:00 Uhr Kaffee,

ab 16:00 Uhr Gymnastik

Epiphaniagemeinde

Bardowickstraße 83, 28329 Bremen, Tel: 0421/45 00 40 **6**

Sitzgymnastik

Mittwoch alle 14 Tage, 10:00-11:30 Uhr

Vahrer Löwen Löwentreff in der Eislebener Straße 31a,

28329 Bremen, Telefon: 0421/959 23 48 **19**

Sitz-Zumba

Montag 11:00-12:00 Uhr

Vahrer Löwen Löwentreff in der Eislebener Straße 31a,

28329 Bremen, Telefon: 0421/959 23 48 **19**



BEWEGUNG FÜR KINDER

Fitnessboxen

Kickboxtechniken und Übungen zu Kraft und Ausdauer. Für Kinder und Jugendliche/ Mädchen und Jungen von 10-14 Jahren.

Donnerstag von 16:00-17:30 Uhr

Bremer Erziehungshilfe

Jugendfreizeitheim Vahr

Bispinger Straße 16a, 28329 Bremen

Telefon: 0421/430 37 258

E-Mail: jfh-vahr@bremer-erziehungshilfe.de **1**

Fit Kidz für Kinder ab 6 Jahre

Dienstag 15:30-16:30 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr

Berliner Freiheit 10, 28327 Bremen,

Telefon: 0421/436 73-33, E-Mail: info@bzbvahr.de **2**

Fußball ab 6 Jahre

Freitag ab 14:00 Uhr

Jugendhütte Vahr der AWO

Paul-Singer-Straße 158, 28329 Bremen,

Telefon: 0421/46 18 09,

E-Mail: jc-vahr@awo-bremen.de **13**

Halle für alle ab 6 Jahre

Montag, Dienstag und Donnerstag 16:30-17:30 Uhr

Mittwoch 16:30-18:00

Freitag 16:00-17:30

Bürgerzentrum Neue Vahr

Berliner Freiheit 10, 28327 Bremen,

Telefon: 0421/436 73-33, E-Mail: info@bzbvahr.de **2**

Hip Hop ab 11 Jahre
Freitag 15:00-16:00 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr

Berliner Freiheit 10, 28327 Bremen,

Telefon: 0421/436 73-33, E-Mail: info@bzbvahr.de **2**

Offene Turnhalle des Jugendfreizeitheim Vahr

Möglichkeit zum Fußballspiel, Basketball, Tischtennis
oder Tanzworkshops, ab 10 Jahre.

Montag & Mittwoch von 15:00-21:00 Uhr

Dienstag von 18:00-20:00 Uhr

Freitags 15:00-21:00 Uhr

Keine Anmeldung erforderlich

Bremer Erziehungshilfe

Jugendfreizeitheim Vahr

Bispinger Straße 16a, 28329 Bremen

Telefon: 0421/430 37 258

E-Mail: jfh-vahr@bremer-erziehungshilfe.de **1**

Zirkus LARIVAHRI ab 6 Jahre

Freitag 14:30-16:00 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr

Berliner Freiheit 10, 28327 Bremen,

Telefon: 0421/436 73-33, E-Mail: info@bzbvahr.de **2**



Bremen-Pass: für Kinder und Jugendliche aus einkommensschwachen Familien, die finanzielle Hilfe erhalten, gibt es den Bremen Pass: bezahlt wird zum Beispiel der Sportverein, Mittagessen in der Schule und vieles mehr! Mehr Informationen unter www.bremen.de/leben-in-bremen/bremen-pass



BEWEGUNG FÜR JUGENDLICHE

Drip Crew African Move and Hip Hop ab 12 Jahre

Montag 17:00-19:00 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr

Berliner Freiheit 10, 28327 Bremen,

Telefon: 0421/436 73-33, E-Mail: info@bzbvahr.de **2**

Fitnessboxen

Kickboxtechniken und Übungen zu Kraft und Ausdauer.
Für Mädchen und Jungen ab 14 Jahren.

Donnerstag von 17:30-19:00 Uhr

Bremer Erziehungshilfe

Jugendfreizeitheim Vahr

Bispinger Straße 16a, 28329 Bremen

Telefon: 0421/430 37 258

E-Mail: jfh-vahr@bremer-erziehungshilfe.de **1**

Fußball

Freitag ab 14:00 Uhr

Jugendhütte Vahr der AWO

Paul-Singer-Straße 158, 28329 Bremen,

Telefon: 0421/46 18 09,

E-Mail: jc-vahr@awo-bremen.de **13**

Hip Hop ab 12 Jahre

Freitag 16:00-18:00 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr

Berliner Freiheit 10, 28327 Bremen,

Telefon: 0421/436 73-33, E-Mail: info@bzbvahr.de **2**

Offene Turnhalle des Jugendfreizeitheim Vahr

Möglichkeit zum Fußballspiel, Basketball, Tischtennis
oder Tanzworkshops, ab 10 Jahre.

Montag & Mittwoch von 15:00-21:00 Uhr

Dienstag von 18:00-20:00 Uhr

Freitags 15:00-21:00 Uhr

Keine Anmeldung erforderlich

Bremer Erziehungshilfe

Jugendfreizeitheim Vahr

Bispinger Straße 16a, 28329 Bremen

Telefon: 0421/430 37 258

E-Mail: jfh-vahr@bremer-erziehungshilfe.de **1**

Rock your Body ab 12 Jahre

Mittwoch 19:00-20:00 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr

Berliner Freiheit 10, 28327 Bremen,

Telefon: 0421/436 73-33, E-Mail: info@bzbvahr.de **2**



Das Programm „Kids in die Clubs“ und „Kids in die Bäder“ der Bremer Sportjugend bezahlt Kindern und Jugendlichen aus eingommensschwachen Familien, die finanzielle Hilfe benötigen oder erhalten, ganz oder teilweise die Teilnahme an Sport- und Schwimmkursen! Mehr Informationen unter www.bremer-sportjugend.de/start/index.aspx

ENTSPANNUNG UND SEELISCHE GESUNDHEIT

Gehirnjogging

Kleine Aufgaben und Übungen für das Gehirn
Jeder 2. Mittwoch 14:45 Uhr

Nachbarschaftstreff BISPI

Bispinger Straße 14a, 28329 Bremen, Telefon:
0421/467 36 95, E-Mail: info@bispi-bremen.de **16**

Gehirnjogging

Training für die grauen Zellen
Freitag 16:00-17:00 Uhr

Treff Waschhaus

Ludwig-Beck-Straße 2A, 28327 Bremen,
Telefon: 0421/95 92 348 **17**

Hui Chun Gong

Bewegungsübungen aus dem chinesischen Qi Gong
zur Förderung der Vitalität. Im Sitzen und Stehen
Dienstag und Donnerstag 10:00-10:45 Uhr

Vahrer Löwen

Löwentreff in der Eislebener Straße 31a,
28329 Bremen, Telefon: 0421/959 23 48 **19**

Pilates und Gesundheitstraining

Training von Muskelketten, besonders in der Körpermitte, zur Steigerung von Kraft und Beweglichkeit (auf der Matte), Mittwoch 10:00 Uhr

Nachbarschaftstreff BISPI

Bispinger Straße 14a, 28329 Bremen, Telefon:
0421/467 36 95, E-Mail: info@bispi-bremen.de **16**



Stuhl-Yoga

Yoga im Sitzen

Mittwoch 17:00-18:00 Uhr

Treff Waschhaus

Ludwig-Beck-Straße 2A, 28327 Bremen,

Telefon: 0421/95 92 348 **17**

Yoga und Rückenstärkung

Mittwoch 11:00 Uhr

Nachbarschaftstreff BISPI

Bispinger Straße 14a, 28329 Bremen, Telefon:

0421/467 36 95, E-Mail: info@bispi-bremen.de **16**

REHA- UND GESUNDHEITSSPORT: SPORT AUF REZEPT VOM ARZT

Herzsport

Mit Rezept vom Arzt kostenlos und ohne Mitgliedschaft im Verein möglich. Termine erfragen und anmelden beim TuS Vahr.

TuS Turn- und Sportverein Vahr Bremen

Kurt-Schumacher-Allee 44, 28327 Bremen,

Telefon: 0421/46 39 90 **18**

Reha- und Gesundheitssport für COPD und Orthopädie

Termine erfragen. Mit Rezept vom Arzt kostenlos. Anmelden über Reha- und Gesundheitssport Bremen e.V.

Telefon: 0421/69 54 60 72,

E-Mail: reha-und-gesundheit@gmx.de

Findet im Bürgerzentrum Neue Vahr statt!!

Bürgerzentrum Neue Vahr

Berliner Freiheit 10, 28327 Bremen,

Telefon: 0421/436 73-33, E-Mail: info@bzbvahr.de **2**

Rehasport Orthopädie

Mit Rezept vom Arzt kostenlos und ohne Mitgliedschaft im Verein möglich. Termine erfragen und anmelden beim TuS Vahr.

TuS Turn- und Sportverein Vahr Bremen

Kurt-Schumacher-Allee 44, 28327 Bremen,

Telefon: 0421/46 39 90 **18**

Reha-Sport und Krankengymnastik

Findet bei Eisenhauer Training statt, mit Rezept vom Arzt kostenlos. Anmelden über Eisenhauer Training.

Eisenhauer Training GmbH

In der Vahr 55, 28329 Bremen, Telefon: 0421/43 665 77,
Website: www.eisenhauer-training.de 5

REHA Wassergymnastik

Findet im Vital Bad Vahr statt, Termine erfragen. Mit Rezept vom Arzt kostenlos und ohne Mitgliedschaft im Verein möglich. Anmelden über den Sportverein 1860, Telefon: 0421/21 18 60, E-Mail: info@bremen1860.de

Vitalbad

Kurt-Schumacher-Allee 5, 28329 Bremen,
Telefon: 0421/46 80 70 20

Es gibt weitere Kurse für wenig Geld in den Einrichtungen! Bei Interesse gerne nachfragen! Auch die Rheumaliga bietet Kurse für wenig Geld an.



ERNÄHRUNG: KOCHEN UND GEMEINSAM ESSEN

Die Mini-Bäcker

Für Kinder von 6-12 Jahre. Montag 15:30 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr

Berliner Freiheit 10, 28327 Bremen,

Telefon: 0421/436 73-33, E-Mail: info@bzbvahr.de 2

Die Mini-Chefköche

Für Kinder von 6-12 Jahre. Freitag 14:30-16:00 Uhr.
Bitte anmelden.

Bürgerzentrum Neue Vahr

Berliner Freiheit 10, 28327 Bremen,

Telefon: 0421/436 73-33, E-Mail: info@bzbvahr.de **2**

Erzählkochen

Nach leckeren Rezepten „von früher“ kochen und essen, begleitet von den entsprechenden Geschichten, dazu jeden 2. Dienstag im Monat, 11:00 Uhr

Vahrer Löwen

Löwentreff in der Eislebener Straße 31a, 28329 Bremen,

Telefon: 0421/959 23 48 **19**

Gemeinsam gesund Kochen

„Zum Chill-Nachmittag“ gehört auch gemeinsames Kochen und Essen, Donnerstag ab 14:00

Jugendhütte Vahr der AWO

Paul-Singer-Straße 158, 28329 Bremen,

Tel: 0421/46 18 09, E-Mail: jc-vahr@awo-bremen.de **13**

Gesunde Ernährung

Dienstag 14-20 Uhr, eines der Themen im offenen Treff

Jugendhütte Vahr der AWO

Paul-Singer-Straße 158, 28329 Bremen,

Tel: 0421/46 18 09, E-Mail: jc-vahr@awo-bremen.de **13**

Kochen und Backen für Jung und Alt

Jeden 1. Mittwoch im Monat, 14:00-17:00 Uhr

Familien- und QuartiersZentrum

Neue Vahr Nord e.V. – Mehrgenerationenhaus

August-Bebel-Allee 284, 28329 Bremen,

Telefon: 0421/67 32 84 31

E-Mail: info@fqz-bremen.de **9**

Offene Kochgruppe für Jugendliche

Planung, Einkauf und Zubereitung eines gesunden Gerichtes mit Anleitung. Montag, Mittwoch und Freitag zwischen 16:00 und 19:00 Uhr

Bremer Erziehungshilfe

Jugendfreizeitheim Vahr

Bispinger Straße 16a, 28329 Bremen

Telefon: 0421/430 37 258

E-Mail: jfh-vahr@bremer-erziehungshilfe.de **1**

VahrRadieschen

Gartenpädagogisches Projekt der JUS (Jugendhilfe und soziale Arbeit gGmbH) für Kinder, Jugendliche und deren Eltern. Vom Säen und Pflanzen bis zum Ernten und Kochen/Backen.

Dienstag 16:00-19:00 Uhr, Freitag 15:30-19:00 Uhr

Gelände beim Roten Haus

Philipp-Scheidemann-Str. 19a, 28329 Bremen, Mobil: 01525 9050299, E-Mail: vahrradieschen@jus-bremen.de **10**

Viele Krankenkassen bieten für Ihre Versicherten Beratung und Kurse zum Thema Ernährung an! Bei Interesse bei Ihrer Krankenkasse nachfragen!



BERATUNG UND HILFE

Beratung Fachdienst junger Menschen

Beratung und Hilfe-Angebote für Erziehung und Entwicklung von Kindern und Jugendlichen, Amt für soziale Dienste. Montag 9:00-11:00 Uhr

Familien- und QuartiersZentrum

Neue Vahr Nord e.V. – Mehrgenerationenhaus

August-Bebel-Allee 284, 28329 Bremen,

Telefon: 0421/69 64 87 00

E-Mail: sergej.goetz@afsd.bremen.de **9**



Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Familien

Erziehungsberatungsstelle – Beratung zu Entwicklung, Erziehung, familiären und persönlichen Problemen.

Bitte Termin vereinbaren, telefonische Sprechzeit:

Mo., Mi., Do. und Fr. 10:00-11:00 Uhr

Erziehungsberatungsstelle Ost, Sozialzentrum Vahr/Schwachhausen/Horn-Lehe

Wilhelm-Leuschner-Straße 27, Haus D, 28329 Bremen.

Telefon: 0421/361 3405. E-Mail: erziehungsberatungsstelle-ost@afsd.bremen.de **7**

Frühberatungsstelle Ost der ST. Petri Kinder- und Jugendhilfe

Beratung und Unterstützung für Schwangere und Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern im Alter von

0 bis 3 Jahren. Offener Treff und Sprechstunde im FQZ.

Montag 11:00-13:00 Uhr.

Familien- und QuartiersZentrum

Neue Vahr Nord e.V. – Mehrgenerationenhaus

August-Bebel-Allee 284, 28329 Bremen,

Telefon: 0421/699 099 05,

E-Mail: fruehberatung.ost@stpetribremen.de **9**

Pflegestützpunkt Bremen Vahr: kostenlose Beratung und Begleitung zum Thema Pflege

Bitte Termin vereinbaren. Jeden 2. Donnerstag im Monat um 10:00 Uhr Beratung auf Türkisch. Jeden 4. Donnerstag im Monat um 10:00 Uhr Beratung auf Russisch.

Einkaufszentrum Berliner Freiheit

Berliner Freiheit 3, 1. Stock, 28327 Bremen,

Telefon: 0421/69 62 420,

E-Mail: info@bremen-pflegestuetzpunkt.de **4**



AUSTAUSCH UND SELBSTHILFE

Blaues Kreuz: Selbsthilfegruppe für Suchterkrankte und Angehörige

Jeden Montag um 19:30 Uhr

**Evangelische Kirche e.V. Gartenstadt Vahr/
Epiphaniagemeinde**

Bardowickstraße 83, 28329 Bremen, Telefon:

0421/40 58 16, E-Mail: bremen@blaues-kreuz.de **8**

Café Haltestelle. Demenz-Café für Senioren, Demenzerkrankte und Angehörige

Unterhalten, Singen, Spielen, Bewegen, Lachen und mehr. Jeden letzten Samstag im Monat 15:00-17:00 Uhr

Familien- und QuartiersZentrum

Neue Vahr Nord e.V. – Mehrgenerationenhaus

August-Bebel-Allee 284, 28329 Bremen,

Telefon: 0421/69 62 31 52 E-Mail: info@fqz-bremen.de **9**

EA Emotions Anonymous

Selbsthilfe in schwierigen Lebensphasen.

Freitag 19:15-20:45 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr

Berliner Freiheit 10, 28327 Bremen,

Telefon: 0421/240 50 57, E-Mail: info@bzbvahr.de **2**

Weitere Informationen beim Gesundheitsamt Bremen oder Netzwerk Selbsthilfe! <https://www.netzwerk-selbsthilfe.com/hilfe-finden.html>



Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Landesverband Bremen e.V.

Selbsthilfegruppe für suchtkranke Menschen, Betroffene und Angehörige. Jeden Mittwoch 19:30-21:30

Caritas Altenpflegeheim St. Laurentius

Stellichter Str. 8, 28329 Bremen Neue Vahr, Telefon: 0421/47 63 34, E-Mail: vschwarzenfels@gmx.de **3**

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Bremen e.V.– Junge Menschen und Sucht

Selbsthilfegruppen für junge suchtkranke Menschen und Angehörige. Jeden Dienstag von 19:30-21:30

Caritas Altenpflegeheim St. Laurentius

Stellichter Str. 8, 28329 Bremen Neue Vahr, Telefon: 0421/47 63 34, E-Mail: vschwarzenfels@gmx.de **3**

Kreuzbund e.V. - Stadtverband Bremen

Gesprächskreis für suchtkranke Frauen, Angehörige und Freunde. Dienstag 10:30-12:00

Bürgerzentrum Neue Vahr

Berliner Freiheit 10, 28327 Bremen,
Telefon: 0421/39 47 38, E-Mail: info@bzbvahr.de **2**

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Demenzerkrankungen

1. und 3. Dienstag im Monat, 14:45-16:30 Uhr

Hanna-Harder-Haus

Berliner Freiheit 9c, 28327 Bremen,
Ansprechpartner: Herr Manfred Nieft,
Telefon: 0421/330 46 97 **12**

Treffpunkt Alleinerziehende im Mütterzentrum Vahr

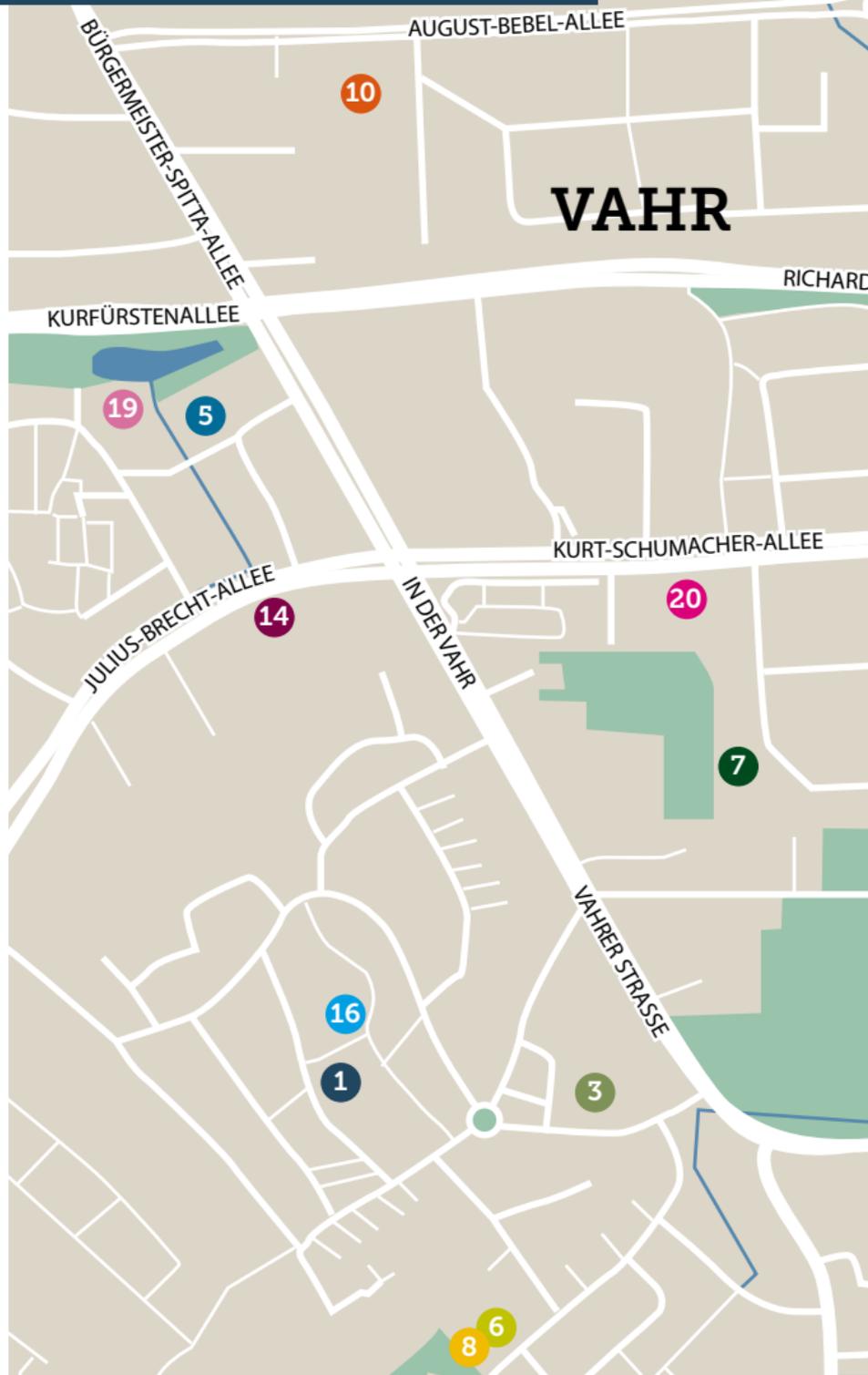
Angeleitetes Gruppenangebot. Austausch, Kontakte und Informationen. Mit Kinderbetreuung.

Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat (außer in den Schulferien) 15:00-17:00 Uhr. Bitte vorher anmelden.

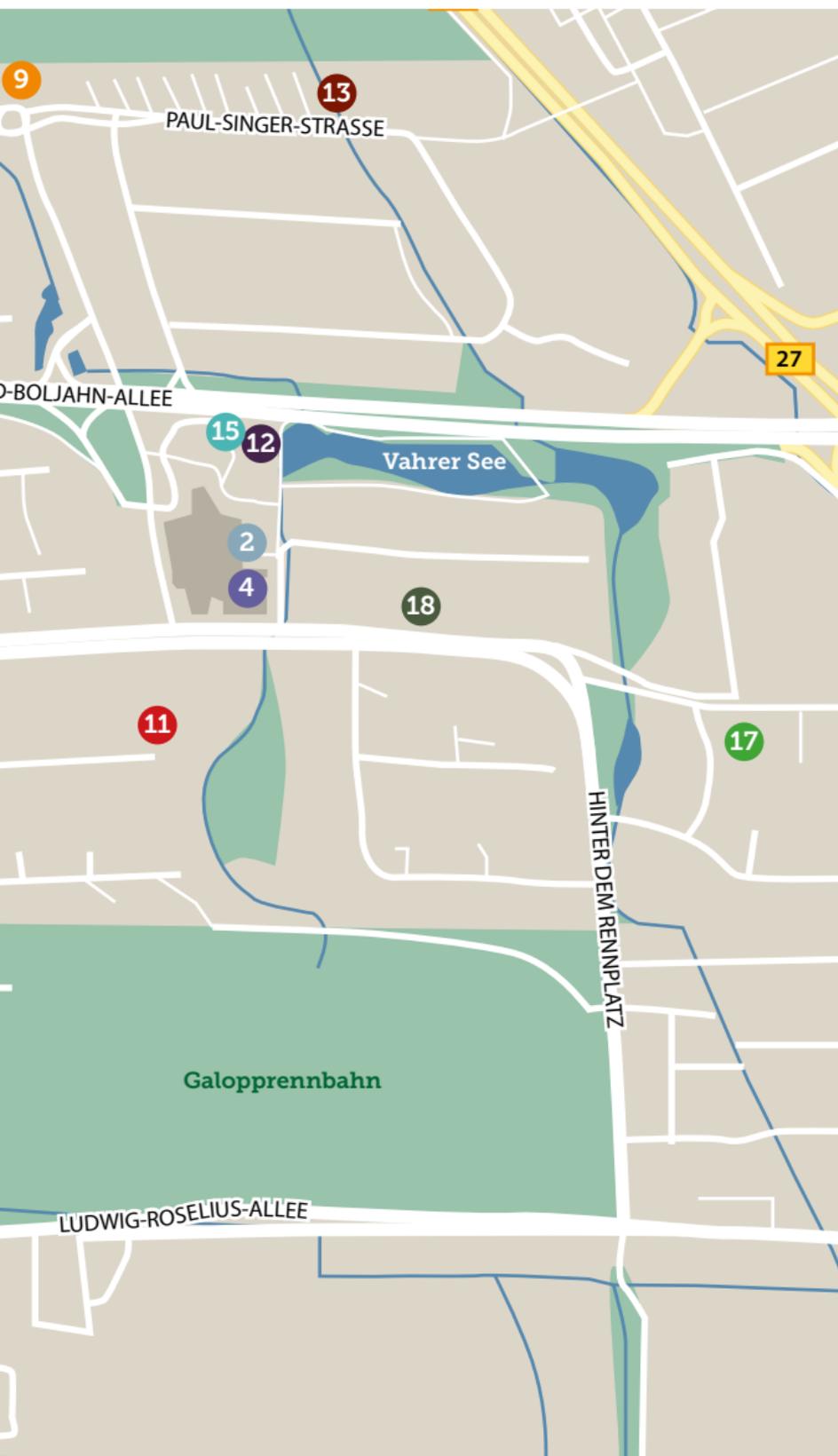
Mütterzentrum Vahr e.V.

In der Vahr 75, 28329 Bremen,
Telefon: 0421/800 44 70,
E-Mail: frauenberatung@muetterzentrum-vahr.de **14**

ÜBERSICHTSPLAN



- | | |
|---|--|
| 1 Bremer Erziehungshilfe Jugendfreizeitheim Vahr | 5 Eisenhauer Training GmbH |
| 2 Bürgerzentrum Neue Vahr | 6 Epiphaniengemeinde |
| 3 Caritas Altenpflegeheim St. Laurentius | 7 Erziehungsberatungsstelle Ost, Sozialzentrum Vahr/Schwachhausen/Horn-Lehe |
| 4 Einkaufszentrum Berliner Freiheit | 8 Evangelische Kirche e.V. Gartenstadt Vahr/Epiphaniengemeinde |



- | | |
|---|---|
| 9 Familien- und Quartiers Zentrum Neue Vahr Nord e.V. Mehrgenerationenhaus | 15 Nachbarschaftstreff Vahrer See im Hanna-Harder-Haus |
| 10 Gelände beim Roten Haus | 16 Nachbarschaftstreff BISPI |
| 11 Gemeindezentrum Christuskirche | 17 Treff Waschhaus |
| 12 Hanna-Harder-Haus | 18 TuS Turn- und Sportverein Vahr Bremen |
| 13 Jugendhütte Vahr der AWO | 19 Vahrer Löwen |
| 14 Mütterzentrum Vahr e.V. | 20 Vitalbad |

NOCH WAS WICHTIGES!

SPRINTER: Übersetzung und Hilfe von MigrantInnen für MigrantInnen

Falls Sie Hilfe mit der Sprache benötigen – zum Beispiel eine Übersetzung beim Arztbesuch, in einer Beratung oder beim Ausfüllen von Anträgen und Formularen, können Sie das Angebot der SPRINTER nutzen: Sie werden von Menschen begleitet und unterstützt, die Ihre Sprache sprechen!

Das Angebot ist kostenlos!

Sprinter Vahr (Bremen-Ost, Bremen-Mahndorf und Bremen-Arbergen)

Bevenser Straße 5, 28329 Bremen

Telefon: 0421/69 60 66-38

sprinter-vahr@foerderwerk-bremen.de

www.foerderwerk-bremen.de



Impressum:

Herausgeber

Familien- und QuartiersZentrum Neue Vahr Nord e.V.

Mehrgenerationenhaus

August-Bebel-Allee 284

28329 Bremen

Verantwortlich im Sinne des Presserechts: Dirk Stöver

Grafik & Gestaltung

designfluss – konzept & design

www.designfluss.de

Gefördert von



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

win
wohnen nachbarschaften


Familien- und
QuartiersZentrum
Neue Vahr Nord



Mehr
Generationen
Haus
Wir leben Zukunft mit