

STAND: 14. Juni 2022



Die Senatorin für Gesundheit,
Frauen und Verbraucherschutz

Freie
Hansestadt
Bremen



KOSTENLOSE GESUNDHEITSANGEBOTE IN DER NEUEN VAHR

BERATUNGSANGEBOTE

Pflegestützpunkt Bremen Vahr: kostenlose Beratung und Begleitung zum Thema Pflege

Adresse

Berliner Freiheit 3 (1. OG),
28327 Bremen

Kontakt:

Telefon: 0421 / 69 62 42 0
E-Mail: info@bremen-pflegestuetzpunkt.de

Wann:

Mo. bis Fr. 09:00 bis 13:00 Uhr
Mo., Di., Do. 13:30 bis 16:00 Uhr
Fr. auch telefonisch 13:30 bis 16:00 Uhr

Corona-bedingter Hinweis:

Derzeit nur persönliche Beratungen mit Termin, Abstand, medizinischen Mund-Nasen-Schutz und Kontaktdatenabgabe zur Nachverfolgung bei Infektionen. Es dürfen maximal zwei Personen zu einem Termin erscheinen.

Bitte unbedingt vorher einen Termin vereinbaren!

Mütterzentrum Vahr: Beratung und Begleitung beim beruflichen (Wieder-)Einstieg:

Beratung, Informationen und Unterstützung bei allen Fragen des beruflichen (Wieder-) Einstiegs für Frauen, Eltern und Alleinerziehende. Beratungen im Mütterzentrum Vahr e.V. und im Familien- und Quartierszentrum Neue Vahr Nord e.V.

Adresse

Mütterzentrum Vahr e.V.,
In der Vahr 75, 28239 Bremen
(hinter der Grundschule In der Vahr)

Kontakt:

Telefon: 0421 467 38 59
E-Mail: frauenberatung@muetterzentrum-vahr.de

Wann:

Bitte vereinbaren Sie einen Termin

Corona-bedingter Hinweis:

Es gelten die 3G-Regel und die allgemeinen Hygieneregeln während der Pandemie.

Bremen.ru. e. V.: KOMM in Bremen Vahr: Kommunikation und Orientierung für Menschen mit Migrationshintergrund in Bremen Vahr

Beratung und Unterstützung mit niedrigschwelligen Angeboten für Menschen mit russischsprachigem Migrationshintergrund.

Adresse

Philipp-Scheidemann-Straße 1, 28329 Bremen

Kontakt: Telefon: (0421) 69 53 418, oder (0421) 52 85 964, E-Mail: info@bremen-ru.de

Wann

Wegweiserberatung:
Mo, Mi 10:00 -14:00 Uhr und nach Vereinbarung
Lese- und Gesprächskreise:
Di, Do 10:00 - 11:30 Uhr
Computer-/Smartphone- und Tableturse:
Mo, Mi 10:00 - 12:00 Uhr, Do 12:00 - 14:00 Uhr

Corona-bedingter Hinweis:

Unsere Beratungen finden unter der Einhaltung von aktuellen Abstands- und Hygienebestimmungen statt. Kurse und Kreise werden in kleinen Gruppen nach der 3G-Regel durchgeführt

KOSTENLOSE GESUNDHEITSANGEBOTE IN DER NEUEN VAHR

Treff°Waschhaus: Hilfe beim Ausfüllen von Anträgen

z.B. Grundsicherung, Leistungen der Pflegeversicherung), finanzielle Schuldnerberatung etc.

Adresse

Ludwig-Beck-Str. 2a
28327 Bremen

Kontakt:

Telefon: 0421 9591348

Wann:

dienstags nach Absprache

Corona-bedingter Hinweis:

Es gilt die 2G-Regel, Teilnahme nur mit Nachweis von Impfung oder Genesung

SILA – Stark im Quartier (Familie im Hilfenetz e.V.)

Kostenlose Kontakt – und Informationsstelle insbesondere für russischsprachige pflegebedürftige Menschen und pflegende Angehörige

Adresse

Adam Stegerwald Str. 28, 28329 Bremen

Wann

Mo. bis Do. 10:00 bis 14:00 Uhr.

Kontakt:

Telefon 0421 36768144 oder 01747110426

E- mail: sila1.fahine@gmail.com

Bitte unbedingt vorher einen Termin vereinbaren!

Corona-bedingter Hinweis: Derzeit nur persönliche Beratungen mit Termin, Abstand, medizinischen Mund-Nasen-Schutz und Kontaktdatenabgabe zur Nachverfolgung bei Infektionen. Es dürfen maximal zwei Personen zu einem Termin erscheinen.

Elternberatung im Bürgerzentrum Neue Vahr e.V.

Beratung, Informationen und Unterstützung

Adresse

Berliner Freiheit 10, 28327 Bremen

Kontakt:

Um Anmeldung wird gebeten unter saher@bzvahr.de

Wann:

mittwochs 12:00 -16:00 Uhr

KOSTENLOSE GESUNDHEITSANGEBOTE IN DER NEUEN VAHR

Beratung und Hilfe für afrikanische Frauen und deren Kinder. Projekt Best Mom – Stadtteil: Neue Vahr: Hanna Harder Haus

Treffpunkt und Gesprächskreisgruppe für afrikanische Mütter mit Informations-Vermittlung. Sprache: Englisch, Französisch und Deutsch

Adresse

Hanna-Harder-Haus, Berliner Freiheit 9C
28327 Bremen (Neue Vahr Südost)

Kontakt:

Gruppenleiterin: Frau Jeanne Marie Mukakibibi,
Tel. 0178-1031072
Koordination: Bárbara Torres, Tel. 01573-7227716

Wann

Donnerstags 09:00 – 11:00 Uhr: allgemeine und lokale Informationsvermittlung, Gesprächskreis. Wir nehmen ein zweites Frühstück zusammen.

Corona-bedingter Hinweis: Unsere Beratungen finden unter der Einhaltung von aktuellen Abstands- und Hygienebestimmungen statt. Wir werden uns in kleinen Gruppen nach der 3G-Regel treffen

BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR ÄLTERE MENSCHEN

Löwentreff: Seniorengymnastik im Sitzen

Adresse

Eislebener Str. 31a, 28329 Bremen

Kontakt:

Telefon: 0421 / 959 13 48
E-Mail: info@vahrer-loewen.de

Wann:

Montag 9.30 – 10:15 Uhr,
Seniorengymnastik im Sitzen

Corona-bedingter Hinweis:

Es gilt die 2G-Regel, Teilnahme nur mit Nachweis von Impfung oder Genesung

Treff Waschhaus: Spielerische Gymnastik

Adresse

Ludwig-Beck-Str. 2a, 28327 Bremen

Kontakt:

Telefon: 0421/ 959 13 48
E-Mail: info@vahrer-loewen.de

Wann:

freitags 15-16 Uhr

Corona-bedingter Hinweis:

Es gilt die 2G-Regel, Teilnahme nur mit Nachweis von Impfung oder Genesung

KOSTENLOSE GESUNDHEITSANGEBOTE IN DER NEUEN VAHR

BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

TNG Tanz / Bewegung- Wir sind "The Next Generation". Wir sind eine Gruppe, die zusammen Theater spielt sowie Tanz und Musik macht. Wir sind offen für junge Menschen ab 16 Jahren.

Jazz Dance: Charakteristisch ist die Verbindung von Tanz und Akrobatik, von Kunst und Sport. Jazz-Dance beinhaltet Elemente des afrikanischen, europäischen und amerikanischen Tanzes und wird oft mit Show- und Bühnentanz verbunden

Adresse

Ladestr. 1, 28197 Bremen

Kontakt:

Anmeldung bitte unter vanessaadams@arcor.de oder
0176/70368498

Wann

Montags 18:00 Uhr Jazz Dance

Contemporary: Contemporary ist die Weiterentwicklung des Modern Dance. ... Contemporary ist sinnlich, jung, manchmal wild, die neusten Strömungen aus Musik und Tanz fließen darin ein. Die Tanzimprovisation zeichnet sich durch die Lebendigkeit der spontanen, tänzerischen Gestaltung aus dem Moment heraus aus.

Adresse

Ladestr 1, 28197 Bremen

Kontakt:

Anmeldung bitte unter vanessaadams@arcor.de oder
0176/70368498

Wann

Montag 19:00 Uhr

Modern Dance: Modern Dance ist eine ästhetische Abgrenzung zum klassischen Ballett und bedeutet damit weitgehend das, was heute korrekter unter dem Begriff zeitgenössischer Tanz zusammengefasst wird.

Adresse

Im Bürgerzentrum Neue Vahr e.V.
Berliner Freiheit 10, 28327 Bremen

Kontakt:

Anmeldung bitte unter vanessaadams@arcor.de oder
0176/70368498

Wann

Mittwoch 19:00 Uhr Modern Dance

KOSTENLOSE GESUNDHEITSANGEBOTE IN DER NEUEN VAHR

Ballett: Klassisches Ballett ist einer der traditionellen, formalen Ballettstile, bei denen ausschließlich die klassische Balletttechnik angewendet wird. Es ist bekannt für seine Ästhetik und strenge Technik, seine fließenden, präzisen Bewegungen. Der Fokus des Trainings liegt auf den für den klassischen Tanz unabdingbaren Elementen Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer

Adresse

Ladestr 1, 28197 Bremen

Anmeldung bitte unter vanessaadams@arcor.de oder
0176/70368498

Wann

Freitag 17:45 Uhr Ballett Kinder/ Teens,
Freitag 18:45 Uhr Ballett Erwachsene

Jugendfreizeitheim Vahr: Hip-Hop und Fußball

Mittwochs ab 16:30 Uhr: Hip-Hop Tanz für Jugendliche an 12 Jahre

Dienstags ab 15 Uhr: Fußball, ab 10 Jahre (keine Anmeldung nötig)

Adresse

Jugendfreizeitheim Vahr, Bispinger Straße 16a,
28329 Bremen.
Haltestelle Müdener Straße/Bus 25

Kontakt:

Anmeldung zum Tanz unter 0176 69432502

Familien- und Quartierszentrum Neue Vahr: Sport- und Bewegungsspiele mit dem Sportgarten

Im Galoppgarten können Kinder und Jugendliche Fußball spielen, toben, Disk Golf werfen, und vieles mehr! Einfach vorbeikommen und mitmachen!

Adresse

Hinter dem Rennplatz:
Gegenüber der Straßenkreuzung Hinter dem Rennplatz
und Schneider-Böck-Weg, befindet sich ein Tor zum
Gelände der Galopprennbahn! Dort finden die Angebote
statt!

Kontakt:

Sportgarten: Tel. 0421 75808

Wann

Dienstags 15.30-19.30 Uhr,
Mittwochs 15.30-19.30

Keine Anmeldung nötig

KOSTENLOSE GESUNDHEITSANGEBOTE IN DER NEUEN VAHR

Familien- und Quartierszentrum Neue Vahr : Calisthenics

Jugendliche können gemeinsam mit dem Körpergewicht trainieren- hierfür werden Stangen wie Hangelstange und Barren genutzt, angeleitet durch einen professionellen Trainer.

Adresse : Calisthenics-Anlage im Carl Gördeler-Park, -
Eingang in den Park links der Oberschule nehmen und an
der ersten Abzweigung rechts halten

Keine Anmeldung nötig

Wann

Mittwochs 15-16 Uhr (bis zu den Sommerferien)

Familien- und Quartierszentrum Neue Vahr: Kinderturnen

Kinder ab 3 Jahren können einmal wöchentlich, donnerstags von 16.15-17 Uhr, im Bewegungsraum der Kita Heilig-Geist-Kirche turnen. Eltern von kleineren Kindern können gerne dabeibleiben.

Adresse

Kita Heilig-Geist Kirche, August-Bebel-Allee 274-276
28329 Bremen
Bitte Eingang am Gemeindehaus nehmen

Kontakt:

Rückfragen an julia.toerper@gesundheit-nds-de

Wann

Donnerstag 16.15-17 Uhr
In den Ferien findet das Angebot nicht statt

Keine Anmeldung nötig, es können max. 10 Kinder
teilnehmen

Martinsclub / DRK: Hip Hop inklusive

für Schüler*innen ab 11 Jahren; Egal ob Anfänger*in oder Fortgeschrittene*r, alle dürfen mitmachen. Zu cooler Musik wird getanzt, sich bewegt und ausprobiert. Hier geht es um den Spaß an der Musik, der Gemeinschaft und der Bewegung.

Adresse

Freizi Rotes Haus (DRK)
August-Bebel-Allee 5c

Kontakt:

Info und Anmeldung: Petra Schürer

Tel.: 0421 98997718

Wann dienstags 16.30 – 18 Uhr

E-Mail: P.Schuerer@martinsclub.de

WEITERE BEWEGUNGSANGEBOTE

KOSTENLOSE GESUNDHEITSANGEBOTE IN DER NEUEN VAHR

Bürgerzentrum Neue Vahr e.V.- Lauftreff für Jung und Alt

Gemeinsam laufen oder walken! Jede:r Läufer:in erhält eine zu Beginn eine Videoanalyse und individuelle Beratung und Unterstützung!

Adresse

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10
Treffpunkt ist die Studentenbrücke an der Berliner Freiheit /
Bürgerzentrum. Wertsachen können im Bürgerzentrum aufbewahrt
werden.

Kontakt:

Bernd Wilkens: wilkens@fitnessconcepte.de

Wann

Dienstag

- Nordic Walking/Walking 17.30 Uhr
- Laufen/Joggen 17.30 Uhr

Freitag

- Nordic Walking/Walking 18.00 Uhr
- Laufen/Joggen 18.30 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr e.V.- im Rahmen von Face to Face: Fitness, Tanz und Bewegung

Das Angebot richtet sich an alle interessierten Migrant: innen und Geflüchtete ab 18 Jahren,
mit und ohne Deutschkenntnisse

Adresse

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10

Kontakt:

um vorherige Anmeldung wird gebeten unter
yvonne.post@bzvahr.de

Wann

Montags:

10:00- 12:00 Uhr Fitness,
12:00-14:00 Uhr Tanz und Bewegung

Freitags:

10:00-12:00 Uhr Fitness,
12:00-14:00 Uhr Tanz und Bewegung

Haus der Familie Vahr: Yoga für Mütter

Für Frauen aus allen Ländern, ob dick, ob dünn, ob groß, ob klein.

Adresse

Haus der Familie Vahr, August-Bebel-Allee 284
28328 Bremen

Kontakt:

Simone Rießlinger, Haus der Familie

Wann

Montags: 08:30- 10:00Uhr

Um vorherige Anmeldung wird gebeten unter

Tel: 0421/ 69648700

KOSTENLOSE GESUNDHEITSANGEBOTE IN DER NEUEN VAHR

ANGEBOTE FÜR ENTSPANNUNG UND SEELISCHE GESUNDHEIT

Treff°Waschhaus: Yoga und Gehirnjogging

Adresse

Ludwig-Beck-Str. 2a, 28327 Bremen

Kontakt:

Telefon 959 13 48

Wann

Mittwoch 17:00 – 17:45 Uhr: Yoga im Sitzen
Freitag 16:00 – 16:45 Uhr: Gehirnjogging, Training für
die grauen Zellen

Corona-bedingter Hinweis:

Es gilt die 2G-Regel, Teilnahme nur mit Nachweis von
Impfung oder Genesung

Löwentreff: Hui Chun Gong

Hui Chun Gong – Bewegungsübungen aus dem chinesischen Qi Gong zur Förderung der Vitalität, mit
Entspannungsanteil: Klangmassage, Meditation etc.

Adresse

Eislebener Str. 31a, 28329 Bremen

Kontakt:

Telefon 959 13 48

Wann

Dienstag 9:30 – 11:00 Uhr
Donnerstag 9:30 – 11:00 Uhr

Corona-bedingter Hinweis:

Es gilt die 2G-Regel, Teilnahme nur mit Nachweis von
Impfung oder Genesung

Löwentreff: Gehirnjogging, Training für die grauen Zellen

Adresse

Eislebener Str. 31a, 28329 Bremen

Kontakt: Telefon 959 13 48

Wann

Mittwoch 15:00 – 15:45 Uhr

Corona-bedingter Hinweis:

Es gilt die 2G-Regel, Teilnahme nur mit Nachweis von
Impfung oder Genesung

Familien-und Quartierszentrum: Stress lass nach- Achtsamkeit für Mütter

An 8 Terminen lernst Du, wie Stress im Körper wirkt: Stressreduktion durch Achtsamkeit, Kleine Anti-Stress-Übungen,
Bodyscan, Meditation und sanfte Körperarbeit.

Adresse

Familien-und Quartierszentrum Neue Vahr, Orangerie
August-Bebel-Allee 284
28328 Bremen

Kontakt:

Rückfragen an Kirsten Noltenius,
Telefon: 0157- 75076239

Wann Dienstags, 9:00 – 10:30 Uhr

KOSTENLOSE GESUNDHEITSANGEBOTE IN DER NEUEN VAHR

Austausch und Selbsthilfe

AWO: Angehörigengruppe Demenz Bremen Ost

Möglichkeit zu Austausch, Erfahrungen teilen, Informationen be-

Adresse

AWO Dienstleistungszentrum (Hanna-Harder-Haus)
Berliner Freiheit 9 c

Wann

Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat von 14.45 bis 16.45
Uhr

Kontakt:

Nähere Informationen und Voranmeldung bei Frau
Hamann

Tel. 46 803 27 (AWO, Dienstleistungszentrum Vahr),
E-Mail: SibylleMio.Hamann@awo-bremen.de

Löwentreff „Platz für Traurigkeit“- eine Art Trauergruppe

Adresse

Löwentreff in der Eislebener Str. 31a, 28329 Bremen

Wann

Ab 1. April alle 4 Wochen freitags um 14.30 Uhr.

Kontakt:

Telefon 959 13 48 oder 9591348

Corona-bedingter Hinweis:

Es gilt die 2G-Regel, Teilnahme nur mit Nachweis von
Impfung oder Genesung

Angebote im Bereich Ernährung

VahrRadieschen- ein gartenpädagogisches Projekt der JUS für Kinde rund Jugendliche

Wir säen, pikieren, pflanzen, jäten, gießen, binden hoch, häufen, pflücken, ernten Wir bauen Nisthilfen, Futterstellen,
Insektenhotels, Totholzhecken, Weidenzäune Wir kochen/backen, feiern, spielen, toben, lernen, buddeln,
beobachten, schweigen, reden Wir riechen, schmecken, hören, tasten, fühlen.

Adresse

Philipp-Scheidemann-Straße 19a, 28329 Bremen;
zwischen Spielplatz und rotem Haus

Wann

Dienstags und freitags ab 15 Uhr, bis zum Einbruch der
Dunkelheit

Kontakt:

Vasilena Schleifer (Projektleitung)

E-Mail: vahrradieschen@jus-bremen.de

Telefon mobil: 01525 9050299