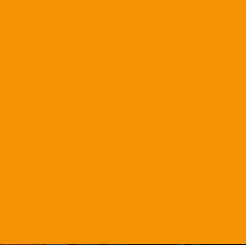




2023



KOSTENLOSE ANGEBOTE für Ihre Gesundheit

IN DER VAHR

Lieber Bewohner*innen der Vahr,

mit der 2. Auflage dieser Broschüre möchten wir Ihnen eine aktuelle Übersicht mit Gesundheitsangeboten aus dem Stadtteil zur Verfügung stellen. Hier finden Sie zahlreiche kostenlose Möglichkeiten, etwas für sich und für Ihre Gesundheit zu tun.

Viele Einrichtungen bieten auch Kurse für wenig Geld an oder haben kurzfristige Angebote und einmalige Veranstaltungen in ihrem Programm. Damit Sie diese einfach finden oder sich auch über etwaige Änderungen im Kursplan informieren können, haben wir QR-Codes erstellt: Einfach mit Ihrer Handy-Kamera scannen und die Webseite besuchen!

Schauen Sie auch gerne mal auf die Webseite der Gesundheitsfachkräfte im Quartier und insbesondere die Seite für den Stadtteil Vahr: Hier finden Sie aktuelle Angebote sowie die Kontaktdaten der Gesundheitsfachkraft. Haben Sie Fragen zu Gesundheit oder zum Gesundheitssystem? Haben Sie Wünsche und Anregungen? Dann nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf.



Viel Spaß und Gesundheit wünschen Ihnen
Ihr Team der Landesvereinigung für
Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin
Niedersachsen Bremen e. V. und des FQZ.

BEWEGUNG FÜR ALLE	SEITE 3
BEWEGUNG FÜR ÄLTERE	SEITE 4
BEWEGUNG FÜR KINDER UND JUGENDLICHE	SEITE 6
ENTSPANNUNG UND SEELISCHE GESUNDHEIT	SEITE 10
ERNÄHRUNG: KOCHEN UND GEMEINSAM ESSEN	SEITE 11
BERATUNG UND HILFE	SEITE 13
AUSTAUSCH UND SELBSTHILFE	SEITE 17
WEITERFÜHRENDE ANGEBOTE	SEITE 19
ÜBERSICHTSPLAN	SEITE 22



BEWEGUNG FÜR ALLE

Lauftreff für Jung und Alt

Dienstag 17:30 Uhr Walking/Nordic Walking und Laufen

Freitag 18:00 Uhr Walking

Freitag 18:30 Uhr Laufen

Treffpunkt Studentenbrücke an der Berliner Freiheit.

5 Bürgerzentrum Neue Vahr

Berliner Freiheit 10

28327 Bremen

Telefon: 0421/436 73-33

E-Mail: info@bzbvahr.de



Offener Treff zum Fahrrad fahren lernen

Für Frauen aus der Vahr mit Migrationsgeschichte.

Mittwoch 12:30-14:00 Uhr,

Keine Anmeldung erforderlich,

Rückfragen an Julia Fleige-Völker

22 Verkehrsübungsplatz der JUS/

Gummiplatz neben dem AFSD

Wilhelm Leuschner Str. 27

E-Mail: info@fqz-bremen.de

Viele Krankenkassen bieten für Ihre
Versicherten Gesundheits- und Bewe-
gungskurse an, die kostenlos sind oder
teilweise bezahlt werden.
Informieren Sie sich bei Interesse
bei Ihrer Krankenkasse!



BEWEGUNG FÜR ÄLTERE

Senior*innengymnastik

Dienstag 9:15-10:30 Uhr

5 Bürgerzentrum Neue Vahr

Berliner Freiheit 10, 28327 Bremen

Telefon: 0421/436 73-33

E-Mail: info@bzbvahr.de



Tanztee

Jeder 1. Samstag im Monat,
von Oktober bis Mai

5 Bürgerzentrum Neue Vahr

Berliner Freiheit 10, 28327 Bremen

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

Tanzen im Sitzen

Jeden 2. Mittwoch im Monat,

ab 15:00 Uhr Kaffee,

ab 16:00 Uhr Gymnastik

7 Epiphaniagemeinde

Bardowickstraße 83, 28329 Bremen

Telefon: 0421/45 00 40



Fit durch Bewegung und Musik

Bewegungsangebot für Senior*innen

Donnerstag 10:30-12:00 Uhr

10 Familien- und Quartiers Zentrum/

Mehrgenerationenhaus

Neue Vahr Nord

August-Bebel-Allee 284, 28329 Bremen

Telefon: 0421/69 62 31 52

E-Mail: info@fqz-bremen.de



Tischtennis

Jeder 1. Mittwoch im Monat, 15:00 Uhr

18 Nachbarschaftstreff BISPI

Bispinger Straße 14a, 28329 Bremen

Telefon: 0421/467 36 95

E-Mail: info@bispi-bremen.de



Senior*innentanz

Donnerstag 17:00-18:00 Uhr

20 Treff Waschhaus

Ludwig-Beck-Straße 2A, 28327 Bremen

Telefon: 0421/95 92 348

E-Mail: info@treffwaschhaus.de

Senior*innen Gymnastik

Montag 10:00-10:45 Uhr

21 Vahrer Löwen

Löwentreff in der Eislebener Straße 31a

28329 Bremen

Telefon: 0421/959 13 48





BEWEGUNG FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Offene Sport- und Bewegungshalle im Jugendfreizeitheim Vahr

Die offene Halle bietet allen interessierten Kindern ab 10 Jahren neben festen Angeboten die Möglichkeit, verschiedene Sportarten nach ihren Wünschen auszuprobieren (Fußball etc.) und Spaß an der Bewegung. U.a. gibt es ein Hip Hop Tanzangebot für Jugendliche ab 12 Jahren und ein Anti-Aggressions sowie Box- und Selbstverteidigungstraining für Jugendliche ab 10 Jahren unter Anleitung eines professionellen Trainers. Für Zeitangaben zu den jeweiligen Angeboten und weitere Infos bitte Kontakt über Telefon oder soziale Medien aufnehmen.

4 Bremer Erziehungshilfe Jugendfreizeitheim Vahr

Bispinger Straße 16a, 28329 Bremen

Telefon: 0421/430 37 258

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



Break Dance

Für Kinder aus der 5. Jahrgangsstufe/11-12 Jahre
Freitag 18:00-20:00 Uhr im Mehrzweckraum.
Information und Anmeldung über Saher Khanaqa
E-Mail: saher@bzbvahr.de

5 Bürgerzentrum Neue Vahr

Berliner Freiheit 10, 28327 Bremen

Telefon: 0421/436 73-33

E-Mail: info@bzbvahr.de



Halle für alle ab 6 Jahre

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

Mittwoch 16:30-18:00 Uhr

Freitag 16:00-17:30 Uhr

5 Bürgerzentrum Neue Vahr

Berliner Freiheit 10, 28327 Bremen

Telefon: 0421/436 73-33

E-Mail: info@bzbvahr.de



Hip Hop für Jugendliche

Freitag 16:00-18:00 Uhr

5 Bürgerzentrum Neue Vahr

Berliner Freiheit 10, 28327 Bremen

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

Tanzen für Kinder ab 6 Jahre

Montag 16:00 Uhr

5 Bürgerzentrum Neue Vahr

Berliner Freiheit 10, 28327 Bremen

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

Zirkus LARIVAHRI ab 6 Jahre

Freitag 14:30-16:00 Uhr

5 Bürgerzentrum Neue Vahr

Berliner Freiheit 10, 28327 Bremen

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



Bremen-Pass: für Kinder und Jugendliche aus Familien, die finanzielle Hilfen bekommen, gibt es den Bremen Pass: Bezahlt wird zum Beispiel der Sportverein,

Mittagessen in der Schule und vieles mehr!

Galoppgarten Sport- und Bewegungsspiele mit dem Sportgarten.

Für Kinder und Jugendliche jeden Alters. Dienstag und Mittwoch 15:30-19:30 Uhr (entfällt bei Starkregen und extremer Hitze), ab Ende der Herbstferien findet das Angebot dienstags im Jugendfreizeitheim Vahr in der Bispinger Straße statt.

11 Galopprennbahn

Zugang über die Vahr: Gegenüber der Straßenkreuzung Hinter dem Rennplatz und Schneider-Böck-Weg, befindet sich ein Tor zum Gelände der Galopprennbahn!

Dort finden die Angebote statt!

Keine Anmeldung erforderlich;

Kontakt Sportgarten

Telefon: 0421/75808



Kinderturnen

Ab 3 Jahren, Donnerstag 16:15-17:00 Uhr

Das Angebot findet nicht in den Ferien statt. Kleinere Kinder können von ihren Eltern begleitet werden.

16 Kita Heilig-Geist Kirche

August-Bebel-Allee 274-276, 28329 Bremen

Bitte Eingang am Gemeindehaus nehmen.

Keine Anmeldung erforderlich.

Hip Hop inklusive ab 11 Jahre

Donnerstag 16:30-18:00 Uhr

15 Martinsclub

Findet im Jugendtreff Rotes Haus statt,

August-Bebel-Allee 5c, 28329 Bremen

Info und Anmeldung über den

Martinsclub: Petra Schürer,

Telefon: 0421/98 99 77 18

E-Mail: P.Schuerer@martinsclub.de



Die Programme „Kids in die Clubs“ und „Kids in die Bäder“ der Bremer Sportjugend bezahlen Kindern und Jugendlichen aus einkommensschwachen Familien die Teilnahme an Schwimmkursen bzw. die Mitgliedschaft im Sportverein!

Mehr Informationen zu den Programmen:



Kids in die Clubs



Kids in die Bäder



Über „Kids in die Clubs“ kann zum Beispiel die Mitgliedschaft für die Sportgemeinschaft Bremen-Ost übernommen werden. Informationen zu den verschiedenen Sportangeboten gibt es unter:



Sportgemeinschaft
Bremen Ost e.V.



ENTSPANNUNG UND SEELISCHE GESUNDHEIT

Yoga für Mütter

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

Montags: 8:30-10:00 Uhr

13 Haus der Familie im FGZ

August-Bebel-Allee 284, 28329 Bremen

Anmeldung: Simone Rießinger, Telefon 0421/69648700

Gehirnjogging

Training für die grauen Zellen.

Mittwoch 15:00-15:45 Uhr

21 Vahrer Löwen

Löwentreff in der Eislebener Straße 31a
28329 Bremen, Telefon: 0421/959 13 48



Hui Chun Gong

Bewegungsübungen aus dem chinesischen Qi Gong zur Förderung der Vitalität. Im Sitzen und Stehen.

Dienstag und Donnerstag 10:00-11:30 Uhr

21 Vahrer Löwen

Löwentreff in der Eislebener Straße 31a
28329 Bremen, Telefon: 0421/959 13 48

Yoga auf dem Stuhl

Mittwoch 17:00-17:45 Uhr

21 Vahrer Löwen

Löwentreff in der Eislebener Straße 31a
28329 Bremen, Telefon: 0421/959 13 48

ERNÄHRUNG: KOCHEN UND GEMEINSAM ESSEN

Jugendfreizeitheim Vahr: Kochen und Backen

Im Freizi besteht mehrmals die Woche für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren die Möglichkeit zu kochen, backen und neue Rezepte auszuprobieren.

Für Zeitangaben zu den jeweiligen Angeboten und weitere Infos bitte Kontakt über Telefon oder soziale Medien aufnehmen.

4 Bremer Erziehungshilfe Jugendfreizeitheim Vahr

Bispinger Straße 16a, 28329 Bremen

Telefon: 0421/430 37 258

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



Die Mini-Bäcker

Für Kinder von 6-12 Jahre. Dienstags 15:30-17:00 Uhr

5 Bürgerzentrum Neue Vahr

Berliner Freiheit 10, 28327 Bremen

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

Die Mini-Chefköche

Für Kinder von 6-12 Jahre. Freitag 14:30-17:00 Uhr.
Bitte anmelden.

5 Bürgerzentrum Neue Vahr

Berliner Freiheit 10, 28327 Bremen

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

Kochen und Backen für Jung und Alt

Im Rahmen des bunten Mittwochnachmittag / offener Treff. Jeden 1. Mittwoch im Monat, 14:30-17:30 Uhr

10 Familien- und Quartiers Zentrum/ Mehrgenerationenhaus Neue Vahr Nord

August-Bebel-Allee 284, 28329 Bremen

Telefon: 0421/69 69 61 87, E-Mail: info@fqz-bremen.de

Viele Krankenkassen bieten Ihren Versicherten Kurse und Beratungen zum Thema Ernährung an! Fragen Sie bei Interesse gerne Ihre Krankenkasse!



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 und Freitag ab 15:00 Uhr bis Einbruch der Dunkelheit

12 Gelände beim Roten Haus

Philipp-Scheidemann-Str. 19a

28329 Bremen

Mobil: 01525/9050299

E-Mail: vahrradieschen@jus-bremen.de

Gesunde Ernährung/gemeinsam kochen

Dienstag, Mittwoch und Donnerstag wird im offenen Treff (14:00-20:00 Uhr) gekocht

14 Jugendhütte Vahr der AWO

Paul-Singer-Straße 158, 28329 Bremen

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

Kochen

Mittwoch von 16-18 Uhr.

15 Jugendtreff Rotes Haus

August-Bebel-Allee 5c, 28329 Bremen

Telefon: 0421/33 06 291

E-Mail: roteshaus@drk-bremen.de



Gesundes Frühstück

für ältere Menschen, dabei wird erzählt und ausgetauscht. Jeden 2. Mittwoch von 10-12 Uhr, Anmeldung bis zum jeweils vorherigen Montag

20 Treff Waschhaus

Ludwig-Beck-Straße 2A, 28327 Bremen

Telefon: 0421/4789430

E-Mail: info@treffwaschhaus.de



BERATUNG UND HILFE

Beratung Fachdienst Junge Menschen

Beratung bei Fragen zur Erziehung und Entwicklung von Kindern, Jugendlichen und Familien.

Amt für Soziale Dienste.

Termin: joern.rabeneck@afsd.bremen.de

1 Amt für Soziale Dienste

450-S5-20 Fachdienst Junge Menschen Vahr

Referatsleiter

Wilhelm-Leuschner-Str. 27, 28329 Bremen

Telefon: 0421/361-89480

AWO Dienstleistungszentrum Vahr

Organisation von Nachbarschaftshilfe und Alltagshilfen, Beratung rund um das Thema Älter werden im Stadtteil. Montag bis Freitag 09:00-13:00 Uhr

2 AWO

Dienstleistungszentrum im Hanna-Harder-Haus

Berliner Freiheit 9c

Kontakt: Telefon: 0421/46 803 27

E-Mail: dlz-vahr@awo-bremen.de

Bremen.ru. e. V.: KOMM in Bremen Vahr

Kommunikation und Orientierung für Menschen mit russischsprachigem Migrationshintergrund in Bremen Vahr. Offene Sprechstunde Montag und Mittwoch 10:00-14:00 Uhr

3 Bremen.ru.

Philipp-Scheidemann-Straße 1, 28329 Bremen

Telefon: 0421/69 53 418

E-Mail: info@bremen-ru.de

Elternberatung

Mittwoch 12:00-16:00 Uhr

Um Anmeldung wird gebeten

5 Bürgerzentrum Neue Vahr

Berliner Freiheit 10, 28327 Bremen

Telefon: 0421/436 73-37, E-Mail: saher@abzvahr.de

Verbraucherrechtsberatung

Offene Sprechstunde zu Themen wie Telekommunikation, Internet, Kaufverträge, Abmahnverfahren etc.

Mittwoch von 15:00-18:00 Uhr

5 Bürgerzentrum Neue Vahr

Berliner Freiheit 10, 28327 Bremen

Telefon: 0421/436 73-37, E-Mail: info@abzvahr.de

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Familien

Beratung zu Entwicklung, Erziehung, familiären und persönlichen Problemen.

Bitte Termin vereinbaren, telefonische Sprechzeit:

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

8 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

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

Kostenlose Kontakt und Informationsstelle, insbesondere für russischsprachige pflegebedürftige Menschen und pflegende Angehörige. Montag bis Donnerstag 10:00-14:00 Uhr, bitte Termin vereinbaren.

9 Familie im Hilfenetz e.V.

Adam Stegerwald Str. 28, 28329 Bremen

Telefon: 0421/36768144 oder 01747110426

E-Mail: sila1.fahine@gmail.com

Ankommen im Quartier

Bei Fragen zu Deutschkursen, Arbeit und Ausbildung, Sport- und Freizeitangeboten, Angeboten für Kinder, Orientierung im Stadtteil.

Termine nach telefonischer Vereinbarung:

Dorit Andrea Lamprecht und Christina Klebeck

E-Mail: doritandrea.lamprecht@afsd.bremen.de

E-Mail: Christina.klebeck@afsd.bremen.de

10 Familien- und QuartiersZentrum Neue Vahr Nord e.V. – Mehrgenerationenhaus

August-Bebel-Allee 284, 28329 Bremen

Telefon: 0421/84 789 456

Frühberatungsstelle Ost der Petri und Eichen Kinder- und Jugendhilfe

Beratung und Unterstützung für Schwangere und Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern im Alter von 0 bis 3 Jahren. Sprechstunde im Babytreff im FQZ, Montag 11:00-12:30 Uhr. Oder Terminvereinbarung mit der Frühberatungsstelle Ost.

Persönliche Beratung in der Frühberatungsstelle:

Terminvereinbarung unter 0421/69 90 99 05 oder

E-Mail: fruehberatung.ost@petriundeichen.de

10 Familien- und Quartiers Zentrum/ Mehrgenerationenhaus Neue Vahr Nord

August-Bebel-Allee 284, 28329 Bremen

Telefon: 0421/69 64 87 00

Haus der Familie – Wegweisende Beratung für Familien und Alleinerziehende

z.B. behördliche Angelegenheiten, Beratung im Familienleben und Elternrolle und in der Weitervermittlung an die entsprechenden Fachkräfte der zuständigen Beratungsstellen. Bitte einen Termin vereinbaren.

13 Haus der Familie im Familien- und Quartierszentrum Neue Vahr Nord

August-Bebel-Allee 284, 28329 Bremen

Telefon: 0421/69 64 87 00,

E-Mail: hdf-familienzentrum-vahr@afsd.bremen.de

Mütterzentrum Vahr

Beratung und Begleitung beim beruflichen (Wieder-)Einstieg, Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

17 Mütterzentrum Vahr e.V.

In der Vahr 75, 28329 Bremen
(hinter der Grundschule In der Vahr)

Telefon: 0421/467 38 59

E-Mail: frauenberatung@muetterzentrum-vahr.de



Pflegestützpunkt Bremen Vahr: kostenlose Beratung und Begleitung zum Thema Pflege

Beratungszeit Montag bis Freitag 09:00 bis 13:00 Uhr,
Montag, Dienstag, Donnerstag 13:30 bis 16:00 Uhr,
Freitag auch telefonisch 13:30 bis 16:00 Uhr.

Bitte unbedingt vorher einen Termin vereinbaren!

19 Pflegestützpunkt Bremen

Einkaufszentrum Berliner Freiheit 3

1. Stock, 28327 Bremen

Telefon: 0421/69 62 420

E-Mail: info@bremen-pflegestuuetzpunkt.de



Unterstützung bei behördlichen und gesundheitlichen Fragen

z.B. bei Anträgen für Rente, Harz VI, Wohngeld, Grundsteuer, Krankenkasse etc., Suche nach Ansprechpartnern. Dienstag und Donnerstag 15:00-17:00 oder nach telefonischer Absprache

20 Treff Waschhaus

Ludwig-Beck-Straße 2A, 28327 Bremen

Telefon: 0421/4789430

E-Mail: info@treffwaschhaus.de

Hilfe beim Ausfüllen von Anträgen

z.B. Grundsicherung, Leistungen der Pflegeversicherung, finanzielle Schuldnerberatung etc. Dienstags nach Absprache

21 Vahrer Löwen

Löwentreff in der Eislebener Straße 31a
28329 Bremen, Telefon: 0421/959 13 48



AUSTAUSCH UND SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Demenzerkrankungen

Möglichkeit zum Austausch, Erfahrungen teilen und Informationen zum Thema Demenz und Leben mit Demenz-Erkrankten. Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 14:45-16:45 Uhr. Kontakt, weitere Informationen und Voranmeldung bei Frau Hamann.

2 AWO Dienstleistungszentrum Vahr

Telefon: 0421/46 803 27

E-Mail: SibylleMio.Hamann@awo-bremen.de

Kreuzbund e.V. – Stadtverband Bremen

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

5 Bürgerzentrum Neue Vahr

Berliner Freiheit 10, 28327 Bremen

Telefon: 0421/39 47 38, E-Mail: info@bzbvahr.de

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Landesverband Bremen e.V.:

Selbsthilfegruppe für Suchtkranke Menschen, Betroffene und Angehörige.

Jeden Mittwoch 19:30-21:30 Uhr

6 Caritas Altenpflegeheim St. Laurentius

Stellichter Str. 8, 28329 Bremen

Telefon: 0152/55 94 98 95





WEITERFÜHRENDE ANGEBOTE AUS GANZ BREMEN

Ärztlicher Bereitschaftsdienst

Kann nachts, am Wochenende und an Feiertagen, wenn Arzt-Praxen geschlossen sind, aufgesucht werden.

Unter der Nummer 116 117 erhält man auch Hilfe bei gesundheitlichen Problemen, wenn man nicht weiß, an wen man sich wenden soll. Die Telefonnummer 116 117 kann man an 7 Tagen die Woche und 24 Std. täglich anrufen.

Ärztlicher Bereitschaftsdienst Bremen Mitte:

Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag 19:00-7:00 Uhr,
Mittwoch 15:00-7:00 Uhr,
an Wochenenden und Feiertagen 7:00-7:00 Uhr.

Ärztlicher Bereitschaftsdienst für Kinder und Jugendliche Bremen Mitte:

Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag 19:00-23:00 Uhr,
Mittwoch 15:00-23:00, an Wochenenden und Feiertagen
8:00-23:00 Uhr, Telefon: 116 117

Ärztlicher Bereitschaftsdienst Bremen Mitte:

Im Krankenhaus St. Joesph-Stift, Eingang Notaufnahme,
Schubertstraße 28209 Bremen

Für Kinder und Jugendliche:

St. Jürgen-Str. 1, 28205 Bremen

„Blaues Kreuz“

Selbsthilfegruppe für Suchterkrankte und Angehörige.
Jeden Montag um 19:30 Uhr

7 Epiphaniagemeinde

Bardowickstraße 83, 28329 Bremen

Telefon: 0421/405816

E-Mail: bremen@blaues-kreuz.de

Café Haltestelle. Demenz-Café für Senior- ren, Demenzerkrankte und Angehörige

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

10 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



Es gibt noch mehr Selbsthilfe-
gruppen in Bremen!
Einige Gruppen, z.B. zu
Long Covid, finden auch
online statt.

Weitere Informationen beim Gesundheits-
amt Bremen oder Netzwerk Selbsthilfe!

Beratung für Eltern durch den Sozialdienst katho- lischer Frauen (SKF): Alle Beratungen finden un- abhängig von Nationalität und Konfession statt.

Kurenberatung: Beratung über Kuren für Mütter, Väter und
pflegende Angehörige, die eine Ruhepause brauchen: Erstge-
spräch, Hilfe bei Antragstellung und Vorbereitung, Nachsorge,
und bei geringem Einkommen beim Aufbringen der finanziel-
len Eigenleistung.

Hebammensprechstunde: offene Beratung von Schwange-
ren und jungen Eltern zu Fragen und Sorgen bei Schwanger-
schaft, Geburt und im Umgang mit dem Baby.

Kuren: Montag, Mittwoch & Donnerstag von 9.00-12.00 Uhr.
Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen Termin.

Mittwochs 15:00-16:30 Uhr (außer in den Schulferien), keine
Anmeldung erforderlich.

Kontakt Kuren: Claudia Kronsbein, Telefon: 0421/200 743-2,
E-Mail: kuren@skf-bremen.de

Hebammensprechstunde im Rosenakhaus

Kolpingstr. 7, 28195 Bremen, Telefon: 0421/ 200 74 30

E-Mail: schwangerschaftsberatung@skf-bremen.de

www.skf-bremen.de

Caritas: Suchtberatung, Prävention und Rehabilitation

Beratung, Infos und Vermittlung von weiteren Hilfen bei Problemen im Umgang mit Alkohol, Drogen, Medien, Glücksspiel oder Medikamenten. Sie möchten etwas verändern?

Wir bieten Infos, Beratung und vermitteln weitere Hilfen.

Die Beratung ist vertraulich und kostenlos.

Beratung nur mit Termin, dieser kann online oder telefonisch gebucht werden. Offene Telefonsprechstunde / Erstkontakt:

Montag, Mittwoch und Donnerstag 13:00-14:00 Uhr

Telefon: 0421/3 35 73 - 0

Hebammenzentrum Bremen Ost

Schwangerenvorsorge und -begleitung, Wochenbettbetreuung, Hebammenhilfe, offene Sprechstunde sowie Durchführung von Geburtsvorbereitungs- und Rückbildungskursen. Das Angebot richtet sich an (werdende) Eltern aus dem Bremer Osten.

Kurse und Termine nach Anmeldung

Hebammenzentrum Bremen Ost

Pawel-Adamowicz-Str. 2, 28327 Bremen

(Ellener Hof, Blockdiek)

E-Mail: hebammenzentrum-ost@hwst.de

Telefon: 0421/49 188 290

Kinderschutzbund Bremen

Beratung für Kinder, Jugendliche und Eltern in schwierigen Situationen, z.B. bei Streit, Sorgen und Ärger zuhause oder in der Schule. Die Beratung ist kostenlos und auf Wunsch anonym. Die Hilfe erfolgt vertraulich kann auch ohne Wissen der Eltern in Anspruch genommen werden.

Telefonische Beratung unter 0421/240112-20.

Beratungs-Zeiten: Montag, Dienstag, Mittwoch und Freitag von 11:00-13:00 Uhr und Donnerstag von 15:00-17:00 Uhr

Deutscher Kinderschutzbund

Landesverband Bremen e.V.

Schlachte 32, 28195 Bremen

Telefon: 0421/240112-10

E-Mail: info@]dksb-bremen.de

www.dksb-bremen.de

pro familia

Beratung rund um die Themen Familienplanung, Schwangerschaft und Schwangerschaftskonflikte, Geburt, Elternschaft, Partnerschaft und Sexualität, Empfängnisverhütung.

Termin nur nach telefonischer Absprache.

Telefon-Zeiten: Montag-Freitag 9:00-12:30 Uhr

Montag und Mittwoch 14:00-16:00 Uhr

pro familia Beratungsstelle Bremen-Mitte

Hollerallee 24, 28209 Bremen, Tel. 0421/3406030

E-Mail: bremen@profamilia.de

TippTapp: Gesund ins Leben

Beratungs- und Unterstützungsangebot des Gesundheitsamtes Bremen für junge Familien, z.B. zu Themen wie Schlafen, Stillen, Babypflege oder Ernährung/Beikost. Die Beratung erfolgt durch qualifizierte (Kinder-) Krankenpfleger*innen im Rahmen von Hausbesuchen bei den Familien. Die Besuche sind freiwillig, kostenlos und vertraulich.

Termine nach Vereinbarung.

Telefon: 0421/361-15138

E-Mail: tiptapp@gesundheitsamt.bremen.de

Unabhängige Patientenberatung

Beratung und Information zu gesundheitlichen und gesundheitsrechtlichen Fragstellungen. Zum Beispiel bei Fragen zu Diagnosen, zu Arznei- und Hilfsmitteln, Behandlungsmöglichkeiten, Krankengeld oder Hilfe bei der Suche nach Fachärzt*innen. Kostenfrei und vertraulich.

Beratung auch auf Türkisch, Russisch und Arabisch möglich.

Telefonische Beratung (gebührenfrei aus allen Netzen)

Beratung in deutscher Sprache: Telefon: 0800 011 77 22,

Montag bis Freitag 8:00-22:00 Uhr, Samstag 8:00-18:00 Uhr

Beratung in türkischer Sprache: Telefon: 0800 011 77 23,

Montag bis Samstag 8:00-18:00 Uhr

Beratung in russischer Sprache: Telefon: 0800 011 77 24

Montag bis Samstag 8:00-18:00 Uhr

Beratung in arabischer Sprache: Telefon 0800 33221225

Dienstag 11:00-13:00 Uhr, Donnerstag 17:00-19:00 Uhr

Aktuell findet in Bremen keine persönliche Beratung statt, nur telefonisch. Weitere Informationen unter:

www.patientenberatung.de/de/beratungsangebot

ÜBERSICHTSPLAN



- | | | | |
|--|---|------------------------------|----------------------------|
| 1 Amt für Soziale Dienste | 7 Epiphaniengemeinde | 12 Gelände beim Roten Haus | 19 Pflegestützpunkt Bremen |
| 2 AWO DLZ Vahr | 8 Erziehungsberatungsstelle Ost, Sozialzentrum Vahr/Schwachhausen/Horn-Lehe | 13 Haus der Familie (FQZ) | 20 Treff Waschhaus |
| 3 Bremen.ru | 9 Familie im Hilfenetz e.V. | 14 Jugendhütte Vahr der AWO | 21 Vahrer Löwen |
| 4 Bremer Erziehungshilfe Jugendfreizeitheim Vahr | 10 Familien- und Quartiers Zentrum Neue Vahr Nord e.V. Mehrgenerationenhaus | 15 Jugendtreff Rotes Haus | 22 Verkehrsübungsplatz JUS |
| 5 Bürgerzentrum Neue Vahr | | 16 Kita Heilig-Geist-Kirche | |
| 6 Caritas Altenpflegeheim St. Laurentius | | 17 Mütterzentrum Vahr e.V. | |
| | 11 Galopp-Rennbahn | 18 Nachbarschaftstreff BISPI | |

NOCH WAS WICHTIGES!

SPRINTER: Übersetzung und Hilfe von Migrant*innen für Migrant*innen

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 (Sprach- und Integrationsmittler*innen) 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

E-Mail: sprinter-vahr@foerderwerk-bremen.de

www.foerderwerk-bremen.de



Impressum:

Herausgeber

Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen Bremen e. V.
Schillerstraße 32
30159 Hannover

Redaktion

Julia Törper, LVG & AFS Nds. HB e. V.
julia.toerper@gesundheit-nds-hb.de

Grafik & Gestaltung

designfluss – konzept & design
www.designfluss.de