



# Frauengesundheitstreff

---

**Tenever**

---

Programm Oktober 2007 – März 2008

---

**Frauengesundheitstreff  
Tenever (FGT)**

Koblenzer Straße 3A  
28325 Bremen  
Telefon 0421 – 40 17 28  
Telefax 0421 – 40 944 34

email [FGT@gmx.net](mailto:FGT@gmx.net)

## Liebe Frauen und liebe Unterstützer/innen!

### »Lustvoll ehrenamtlich arbeiten – und wie!«

Diese engagierte Gruppe der Ehrenamtlichen trifft sich seit Jahresbeginn im Frauengesundheitstreff Tenever (FGT). Sie will Frauen ansprechen, die sich gerne für andere engagieren möchten. Inzwischen wurden »Experten/innen« aus anderen Einrichtungen nach dem Bedarf für den Stadtteil befragt und erste Wünsche wurden deutlich. Eine Kartei über Angebote und Nachfragen wird erstellt. Das nächste Ziel ist nun, mit den Menschen in Kontakt zu treten, die eine ehrenamtliche Unterstützung benötigen.

Weitere Informationen: T. 40 17 28

Gefördert durch »Aktion Mensch« **dieGesellschafter.de**  
IN WAS FÜR EINER GESELLSCHAFT WOLLEN WIR LEBEN?

### Stiftung Dr. Heines unterstützt die interkulturelle Beratungsarbeit

Ein riesiges Dankeschön an die Stiftung Dr. Heines und an die Herren Dr. Heines sen. und jun. für ihr Wohlwollen und für die tolle finanzielle Unterstützung.

### Bemerkenswerte Persönlichkeiten im Offenen Treff

Die Frauen aus dem FGT wünschen sich, Lebensgeschichten von ungewöhnlichen Frauen kennen zu lernen.

Elke Steinhöfel, Dr. Renate Meyer-Braun und Dr. Jutta Sywottek erzählen aus ihrem bewegten Leben (siehe Okt. und Nov.).

### Was hat Sprachunterricht mit Gesundheitsförderung zu tun?

Die Integrationsförderung von Migrantinnen im sozialen Brennpunkt Tenever bildet einen wesentlichen Arbeitsschwerpunkt im FGT.

Die Erhaltung und Stärkung der Gesundheit gelingt besser mit ausreichender Sprach- und Ortskenntnis.

**Die Alphabetisierungskurse für Frauen** sind eng auf deren Bedürfnisse ausgerichtet. Die Migrantinnen aus verschiedenen Ländern und Kulturen lernen gemeinsam Lesen, Schreiben und das Sprechen der deutschen Sprache.

Wichtig ist dabei, dass anhand von lebensnahen Themen, wie Gesundheits-, Ernährungs- und Erziehungsfragen bedeutsame Aspekte der Alltagsbewältigung besprochen werden können.

Der Unterricht findet in kleinen Gruppen statt und berücksichtigt das Lerntempo der Einzelnen. Der Kurs ist kostenfrei und wird über das ESF – Bundesprogramm »Lokales Kapital für soziale Zwecke« **LOS** finanziert.

**Die Integrationskurse**, gefördert durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) und in Kooperation mit der VHS durchgeführt, umfassen derzeit 630 Unterrichtsstunden. Die Erfahrungen haben gezeigt, dass diese Stundenzahl nicht reicht, ausreichendes Wissen und Teilhabe zu erzielen.

Damit die Sprach- und Landeskenntnisse und die Mobilität der Teilnehmerinnen sich verbessern können, bieten wir zusätzlich Orts erkundungen, Exkursionen und Besuche von wichtigen sozialen Institutionen (z.B. Krankenhaus) sowie Gesprächsrunden zu relevanten Themen an.

Diese Veranstaltungen vermitteln den Frauen wichtige Informationen und Kompetenzen, die ihr Selbstbewusstsein, ihre Selbständigkeit und Beweglichkeit in ihrem neuen Umfeld erhöhen.

Auf Wunsch stehen die Mitarbeiterinnen für psychosoziale Beratung bereit.

### **Förderunterricht für Migrantinnen**

Einmal in der Woche, regelmäßig Dienstag, von 15.00 bis 17.00 Uhr, findet ein Förderunterricht statt.

**Danke, Uta Kühn, für das ehrenamtliche Engagement, für den anschaulichen und fröhlichen Deutschunterricht.**

Der Unterricht ist kostenfrei.

## Oktober

Seit Juli 2007	Fremdheit und Gesundheit
Di. und Do.	<b>Integrationskurs mit dem Schwerpunkt Gesundheitsförderung mit alphabetisierten oder teilalphabetisierten Migrantinnen</b>
9.15 bis 11.30 Uhr	
11.30 bis 12.15 Uhr	<b>Lesestunde</b>
	Mit kostenloser Kinderbetreuung
Di. 02.10.2007	Fremdheit und Gesundheit
15.00 bis 17.00 Uhr	<b>Orientierungskurs für afrikanische Frauen</b> mit Themen aus dem Alltag der Teilnehmerinnen, Informationen zur Gesundheitsförderung und Kindererziehung.
Kursleiterin	Frau Beckerhoff
Kursdauer	02.10. bis 13.12.2007
	Mit kostenloser Kinderbetreuung
	In Kooperation mit dem Human & Environment e.V.
Fr. 05.10.2007	Aktivwerden und Gesundheit
10.00 bis 13.00 Uhr	<b>Radfahren lernen und Verkehrssicherheitstraining im Straßenverkehr – für Frauen aus dem Sommerkurs</b>
Kursleiterin	Sigrun Bösemann
	Mit kostenloser Kinderbetreuung.
	In Kooperation mit dem Allgemeinen Deutschen Fahrrad – Club (ADFC).
Fr. 05.10.2007	Fremdheit und Gesundheit
15.00 bis 17.00 Uhr	<b>Regelmäßiges Treffen türkischer Mädchen von 14 bis 17 Jahren mit Zehra Güzelyüzlü</b>
	Gefördert durch den Senator für Arbeit, Frauen, Gesundheit, Jugend und Soziales, Referat Zuwandererangelegenheiten und Integrationspolitik

# Oktober

- Fremdheit und Gesundheit  
Mo. 08.10.2007 **Integrationskurs**  
Mo., Mi. und Fr. **Deutsch für Frauen aller Nationalitäten**  
8.30 bis 12.15 Uhr **»Basissprachkurs 1«**  
Kursleiterin Ingeborg Gerstner  
Kursdauer 08.10. bis 21.11.2007  
(20x, 100 UStd.)  
Kosten 135 € (90 € ermäßigt)  
In Kooperation mit der VHS Bremen-Ost
- Bewegung und Gesundheit  
Mi. 10.10.2007 **Internationale Kreistänze**  
16.00 bis 17.30 Uhr Frauen aller Nationalitäten und Altersgruppen sind eingeladen, sich gemeinsam zu der Musik aus vielen Ländern mal ausgelassen, mal ruhig zu bewegen. Die Tänze sind einfach zu erlernen und ermöglichen, Freude miteinander zu teilen und sich verbunden zu fühlen auch ohne Worte.  
Kursleiterin Anke Klasing-Schwanemann  
Kursdauer 10.10. bis 12.12.2007  
Kosten 21 € (16 € ermäßigt)  
In Kooperation mit dem Ev. Bildungswerk Bremen
- Lebensgeschichte und Gesundheit  
Mi. 10.10.2007 **»Bemerkenswerte Frauen erzählen aus ihrem ungewöhnlichen und engagierten Leben« – Elke Steinhöfel**  
15.30 bis 17.00 Uhr Juristin, ehemalige Leiterin des Sozialamtes Bremen, Abgeordnete der Bremischen Bürgerschaft, Sprecherin der Sozialdeputation, bis 2005 Abteilungsleiterin im Amt für Soziale Dienste.
- Bewegungslust und Gesundheit  
Do. 11.10.2007 **Beckenbodengymnastik und Rückenstärkung – für**  
16.00 bis 18.00 Uhr Anfängerinnen und Fortgeschrittene  
Ein kräftiger Beckenboden ist von großer Bedeutung für Körpergefühl und Gesundheit. Durch gezielte Gymnastik wird die Beckenbodenmuskulatur gestärkt. Beschwerden können gemindert werden oder ganz verschwinden. Informationen über Anatomie und zur Funktionsweise des Beckenbodens gehören ebenso zum Kurs wie Haltungsschulung und Entspannung.  
Kursleiterin Doris Birke  
Kursdauer 11.10. bis 13.12.2007  
Kosten 45 € (30 € ermäßigt)  
In Kooperation mit der VHS Bremen-Ost

# Oktober

- Do. 11.10.2007 **Aktivwerden und Gesundheit**  
17.00 bis 19.00 Uhr **Lustvoll ehrenamtlich arbeiten – und wie?**  
Die gemeinsame Entwicklung der Themen und die Möglichkeit, eigene Ideen einzubringen, machen jedes Treffen zu einer reizvollen Erfahrung.  
Projektleitung Marianne Miszewski
- Do. 11.10.2007 **Bewegungslust und Gesundheit**  
18.00 bis 19.30 Uhr **Lustvolle Bewegung für ungeübte und mollige Frauen**  
Wir möchten Ihnen Mut machen, sich in einer Gruppe mit Frauen lustvoll zu bewegen.  
Ziel ist, durch einfache Bewegungsübungen Ihr Wohlbefinden zu steigern. Die Spannkraft der Muskeln und die Körperwahrnehmung werden durch Dehnungs- und Kräftigungsübungen verbessert. Wohltuende Entspannungsübungen runden den Abend ab.  
Kursleiterin Christa Anders  
Kursdauer 11.10. bis 13.12.2007  
Kosten 29 € (20 € ermäßigt)  
In Kooperation mit der VHS Bremen-Ost
- Sa. 13.10.2007 **Kultur/Sinnesfreude und Gesundheit**  
15.00 Uhr **Familienfest in Tenever**  
Die Ehrenamtlichen präsentieren sich.
- Di. 16.10.2007 **Ernährung und Gesundheit**  
17.30 bis 21.15 Uhr **Vitalstoffreiche Vollwertkost, das schmeckt!**  
Kursleiterin Marita Köhler  
Kosten 15 € (9 € für Mitglieder des Kneipp-Vereins)  
Der Kurs findet in der Küche der Egestorff-Stiftung-Altenheim, Stiftungsweg 4, statt. In Kooperation mit der Egestorff-Stiftung-Altenheim, dem Kneipp-Verein Bremen-Stadt e.V., Volkshochschule Bremen-Ost
- Mi. 24.10.2007 **Sinnesfreude und Gesundheit**  
14.30 Uhr **66 nicht weise, nicht leise auf Lebensreise**  
Herbstausflug zu Dorothea mit Kaffeetrinken und Abendessen  
Bitte tel. Anmeldung bis zum 17.10.2007

Programm November–März auf der Rückseite!  
→ → → → → → → → → → → → → → →

## **Regelmäßige Aktivitäten im Frauengesundheitstreff Tenever:**

### **»Offener Treff« (OT)**

#### **Montag und Mittwoch 15.00 bis 18.00 Uhr**

Hier treffen Sie andere Frauen, lernen sich kennen, tauschen Erfahrungen aus und oft entstehen hier erste Kontakte.

#### **Der OT am Montag findet in Eigenregie statt**

Für Ihre Kinder ist in unseren spielfreundlichen Räumlichkeiten viel Platz für Spaß und neue Freundschaften!

### **»Sonntagscafé«**

#### **Jeden 2. und 4. Sonntag im Monat 15.00 bis 18.00 Uhr**

Neue Frauen sind herzlich willkommen.

## **Psychosoziale und muttersprachliche Beratung:**

### **Unsere Mitarbeiterinnen beraten Sie gerne bei Fragen**

- zur Gesundheit
- zu aktuellen Lebensthemen und Krisen
- rund um Beziehung, Familie und Nachbarschaft
- zu Kindererziehungsfragen
- zur Verarbeitung von Gewalterfahrungen
- zu Einsamkeit
- zu Suchtthemen


**Vereinbaren Sie einen Termin zu einem vertraulichen Gespräch mit uns!**

Ihre Inge Koepsell und Anke Wolters

**Frauengesundheitstreff Tenever**  
Koblenzer Straße 3A, 28325 Bremen

**Telefon 40 17 28**

# Oktober


		Bewegungslust und Gesundheit
Sa. 27.10.2007		<b>Frauenschwimmen in Tenever</b>
13.30 bis 17.00 Uhr		Wir laden alle Frauen herzlich zu wohltuenden Badefreuden ein.
	Kosten	Schwimmen 3.50 €
	16.00 Uhr	Schwimmunterricht für Anfängerinnen
		Zusätzlich 1 €
		Kinder 2.30 €
		<b>Jungen nur bis zum Alter von 8 Jahren</b>

# November

		Politische Bildung und Gesundheit
Mo. 05.11.2007		<b>Fahrt nach Bremerhaven</b>
		Besuch mit Führung im Auswandererhaus
	Abfahrt	Bremen Hbf 9.34 Uhr (Rückfahrt ca. 17.00 Uhr)
	Kosten	13 €
		Gefördert durch WiN (Wohnen in Nachbarschaften)
		Spezielle Erkrankung und Gesundheit
Di. 13.11.2007		<b>Fragen zu Frauenerkrankungen – Gruppenberatung für Migrantinnen</b>
9.30 bis 11.00 Uhr		mit Frau Dr. Heider, Gynäkologin
		Ernährung und Gesundheit
Di. 13.11.2007		<b>Rund ums Vollwertbüfett</b>
17.30 bis 21.15 Uhr		Marita Köhler
	Kursleiterin	
	Kosten	15 € (9 € für Mitglieder des Kneipp-Vereins)
		(siehe Veranstaltung am 16.10.2007)
		Lebensgeschichte und Gesundheit
Mi.14.11.2007		<b>»Bemerkenswerte Frauen erzählen aus ihrem ungewöhnlichen und engagierten Leben« – Dr. Renate Meyer-Braun, pensionierte Fachhochschulprofessorin, bis 2003 an der Hochschule Bremen tätig, mit dem Schwerpunkt – Zeitgeschichte nach 1945, sozialgeschichtliche Vergleiche BRD-DDR, engagiert für die Gleichberechtigung der Frauen.</b>
16.00 bis 18.00 Uhr		
		Fremdheit und Gesundheit
Di. 20.11.2007		<b>Fragen zum neuen Zuwanderungsgesetz und Aufenthaltsstatus – Gruppenberatung für Migrantinnen mit der Rechtsanwältin Frau Graebisch</b>
9.30 bis 11.00 Uhr		Mit kostenloser Kinderbetreuung

# November

Sa. 24.11.2007  
13.30 bis 17.00 Uhr



Kosten  
16.00 Uhr

Bewegungslust und Gesundheit  
**Frauenschwimmen in Tenever**  
Wir laden alle Frauen herzlich zu wohltuenden Badefreuden ein.  
Schwimmen 3.50 €  
Schwimmunterricht für Anfängerinnen  
Zusätzlich 1 €  
Kinder 2.30 €  
**Jungen nur bis zum Alter von 8 Jahren**

Mo. 26.11.2007  
15.30 bis 17.00 Uhr

Lebensgeschichte und Gesundheit  
**»Frauen erzählen aus ihrem ungewöhnlichen und engagierten Leben« – Dr. Jutta Sywottek**, vormals Referentin beim Senator für Bildung und Wissenschaft.  
»Ein Kind erlebt die Nachkriegszeit – Von Ostpreußen nach Bremen«

Fr. 30.11.2007  
Mo., Mi. und Fr.  
8.30 bis 12.15 Uhr

Kursleiterin  
Kursdauer

Kosten

Fremdheit und Gesundheit  
Integrationskurs  
**Deutsch für Frauen aller Nationalitäten**  
**»Basissprachkurs 2«**  
Ingeborg Gerstner  
30.11. 2007 bis 06.02.2008  
(20x, 100 UStd.)  
135 € (90 € ermäßigt)  
In Kooperation mit der VHS Bremen-Ost



## In Planung:

Bei Freundinnen zu Gast in Tenever!

Internationale Suppenküche.

Ab Januar macht sich Annelie Keil zusammen mit uns auf den Weg zum monatlichen internationalen Suppentag. Frauen unterschiedlichen Alters und aus verschiedenen Kulturen zeigen, was sie und ihre Familien ernährt.

Wir laden Sie herzlich zum gemeinsamen Löffeln oder Suppekochen ein.

Alle weiteren Informationen demnächst ...

# Dezember

Di. 04.12.2007 Ernährung und Gesundheit  
17.30 bis 21.15 Uhr **Weihnachtsbäckerei und Konfekt in der Vollwertküche**  
Kursleiterin Marita Köhler  
Kursdauer 5 Ustd  
Kosten 15 € (9 € für Mitglieder des Kneipp-Vereins)  
(siehe Veranstaltung am 16.10.2007)

Kultur/ Sinnesfreude und Gesundheit

## **Konzert, Theater, Musical**

Die Karten werden aus Beiratsmitteln bezuschusst.  
Wir danken dem Ortsamt Osterholz herzlich für die  
freundliche Unterstützung.

Weitere Informationen und Anmeldung:

Tel.: 40 17 28

Do. 06.12. 2007 Kultur/Sinnesfreude und Gesundheit  
12.00 bis 15.00 Uhr **Bei Freundinnen zu Gast in Tenever! Internationale  
Weihnachtssuppenküche mit Prof. Dr. Annelie Keil!**  
Wir laden alle Frauen und Kinder herzlich ein.



In der Zeit vom 21.12. 2007 bis 04.01. 2008 finden  
keine Veranstaltungen statt.

**Wir wünschen allen eine besinnliche  
Weihnachtszeit.**

# Januar

Di. 15.01.2008 Ernährung und Gesundheit  
17.30 bis 21.15 Uhr **Ausgewogene Ernährung mit Vollwertkost**  
Kursleiterin Marita Köhler  
Kosten 15 € (9 € für Mitglieder des Kneipp-Vereins)  
(siehe Veranstaltung am 16.10.2007)

Mi. 23.01.2008 Spezielle Erkrankung und Gesundheit  
15.30 bis 17.00 Uhr **Frauen müssen immer...**  
Was tun bei Blasenschwäche/Gebärmuttersenkung?  
Was bedeutet das eigentlich genau? Was kann ich selbst  
tun? Wie gehe ich mit einer Gebärmuttersenkung um?  
Referentin Mit praktischen Hinweisen für den Alltag.  
Frau Dr. Heider, Gynäkologin

## **Kinderbetreuung**

Alle Veranstaltungen finden bei Bedarf mit  
Kinderbetreuung statt.

# Januar

Sa. 26.01.2008 **Bewegungslust und Gesundheit**  
**Frauenschwimmen in Tenever**  
13.00 Uhr Wir laden alle Frauen herzlich zu wohltuenden  
Badefreuden ein.



Kosten Schwimmen 3.50 €  
16.00 Uhr Schwimmkurs für Anfängerinnen  
Zusätzlich 1 €  
Kinder 2.30 €  
**Jungen nur bis zum Alter von 8 Jahren**

Mi. 30.01.2008 **Selbstorganisation und Gesundheit**  
**Programm – Plenum**  
15.00 bis 18.00 Uhr Kommen Sie und sagen Sie uns, welche Themen Ihnen  
am Herzen liegen. Sie entscheiden über das Programm.

# Februar

Ab Mo. 18.02.2008 **Fremdheit und Gesundheit**  
**Integrationskurs**  
Mo., Mi. und Fr. **Deutsch für Frauen aller Nationalitäten**  
8.30 bis 12.15 Uhr **»Basissprachkurs 3«**  
Kursleiterin Ingeborg Gerstner  
Kursdauer 18.02. bis 07.04.2008  
(20x, 100 UStd.)  
Kosten 135 € (90 € ermäßigt)  
In Kooperation mit der VHS Bremen-Ost

Do. 21.02.2008 **Bewegungslust und Gesundheit**  
**Beckenbodengymnastik und Rückenstärkung – für**  
16.00 bis 17.30 Uhr **Anfängerinnen und Fortgeschrittene**  
Ein kräftiger Beckenboden ist von großer Bedeutung  
für Körpergefühl und Gesundheit. Durch gezielte  
Gymnastik wird die Beckenbodenmuskulatur gestärkt.  
Beschwerden können gemindert werden oder ganz  
verschwinden. Informationen über Anatomie und zur  
Funktionsweise des Beckenbodens gehören ebenso  
zum Kurs wie Haltungsschulung und Entspannung.  
Kursleiterin Doris Birke  
Kursdauer 21.02. bis 24.04.2008  
Kosten 45 € (30 € ermäßigt)  
In Kooperation mit der VHS Bremen-Ost

# Februar

Do. 21.02.2008 18.00 bis 19.30 Uhr	<b>Bewegungslust und Gesundheit</b> <b>Lustvolle Bewegung für ungeübte und mollige Frauen</b> Wir möchten Ihnen Mut machen, sich in einer Gruppe mit Frauen lustvoll zu bewegen. Ziel ist, durch einfache Bewegungsübungen Ihr Wohlbefinden zu steigern. Die Spannkraft der Muskeln und die Körperwahrnehmung werden durch Dehnungs- und Kräftigungsübungen verbessert. Wohltuende Entspannungsübungen runden den Abend ab. Kursleiterin Christa Anders Kursdauer 21.02. bis 08.05.2008 Kosten 29 € (20 € ermäßigt) In Kooperation mit der VHS Bremen-Ost
---------------------------------------	--

Sa. 23.02.2008 13.00 Uhr	<b>Bewegungslust und Gesundheit</b> <b>Frauenschwimmen in Tenever</b> Wir laden alle Frauen herzlich zu wohltuenden Badefreuden ein. Kosten Schwimmen 3.50 € 16.00 Uhr Schwimmkurs für Anfängerinnen Zusätzlich 1 € Kinder 2.30 € <b>Jungen nur bis zum Alter von 8 Jahren</b>
-----------------------------	---




# März

Sa. 08.03.2008	<b>Kultur/Sinnesfreude und Gesundheit</b> <b>Feier zum internationalen Frauentag</b> Internationale Kulturgruppen präsentieren sich. Information und Anmeldung: Tel.: 40 17 28 Mit kostenloser Kinderbetreuung
Mi. 12.03.2008 15.30 bis 17.00 Uhr	<b>Spezielle Erkrankung und Gesundheit</b> <b>Impfung gegen Gebärmutterhalskrebs? – Was ist davon zu halten?</b> Seit Ende letzten Jahres gibt es einen neuen Impfstoff, der laut herstellender Pharmakonzerne insbesondere Mädchen und junge Frauen vor Gebärmutterhalskrebs schützen soll. Die Ankündigung verwirrt, denn die Impfung schützt gegen einige wenige Virentypen der sogenannten HPV-Viren. Diese können Gebärmutterhalskrebs begünstigen bzw. hervorrufen. Informationen und Diskussion um die Impfung Referentin Frau Dr. Heider, Gynäkologin

# März

Kreativität und Gesundheit  
Fr. 28.03. bis **Malkurs für Frauen**  
So. 30.03.2008 Der Frühling schickt die Farbenpracht wieder auf die  
10.00 bis 16.00 Uhr Erde – lässt uns zusammen eine bunte Mal-Zeit erleben. Wir werden mit verschiedenen Materialien und Farben frei experimentieren. Im Kennenlernen verschiedener Techniken entstehen »wie von selbst« Bilder, die uns Geschichten erzählen.  
Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.  
Kursleiterin Marita Gries  
Kosten 20 € (15 € ermäßigt), Materialkosten 5 €  
In Kooperation mit der VHS Bremen-Ost

Bewegungslust und Gesundheit  
Sa. 29.03.2008 **Frauenschwimmen in Tenever**  
13.00 Uhr Wir laden alle Frauen herzlich zu wohltuenden  
Badefreuden ein.  
 Kosten Schwimmen 3.50 €  
16.00 Uhr Schwimmkurs für Anfängerinnen  
Zusätzlich 1 €  
Kinder 2.30 €  
**Jungen nur bis zum Alter von 8 Jahren**

## Machen Sie mit und unterstützen Sie uns!

### Werden Sie Mitfrau im Frauengesundheitstreff Tenever!

Mit Ihrem Beitrag

- unterstützen Sie die Förderung von Frauengesundheit
- helfen Sie mit, kostengünstige Veranstaltungen anzubieten
- ermöglichen Sie Frauen, mit sehr geringen Einkommen, unsere Aktivitäten zu nutzen
- kann der FGT kostenlose Beratungen anbieten
- helfen Sie die Existenz des FGT zu sichern

#### Bankverbindung:

Frauen und Gesundheit e. V.

Bank für Sozialwirtschaft GmbH Hannover

Kontonummer 84 55 700

Bankleitzahl 251 205 10