



Das tut mir gut!

GESUNDHEITSANGEBOTE
IN BLOCKDIEK



Liebe Blockdieker:innen,

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

Das Angebot reicht von **Kinderfußball** über **Gesundheitsberatung** bis zu **Orientalischem Tanz**. Für Eltern mit Babys, für Kinder und Jugendliche, für ältere Menschen, für Frauen und Männer – **für alle ist etwas dabei!** Probieren Sie einfach aus und haben Sie vor allem Spaß dabei!

Viele Einrichtungen haben auch 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 auf die Webseite der Gesundheitsfachkräfte im Quartier und insbesondere die Seite für den Stadtteil Blockdiek: Hier finden Sie aktuelle Angebote sowie die Kontaktdaten der Gesundheitsfachkräfte. **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 wünscht Ihnen die AG Gesundheit Blockdiek in Kooperation mit der Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Bremen und den Gesundheitsfachkräften im Quartier der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen Bremen e. V.

Die Gesundheitsfachkräfte stellen sich vor

Hallo!

Wir sind Esra Aksoy und Elizaveta Gidion, die Gesundheitsfachkräfte aus Blockdiel.



Warum gibt es uns Gesundheitsfachkräfte?

Unser Thema ist Gesundheit! Wir sind dafür da, gesundheitsförderndes Verhalten anzuregen und das Thema Gesundheit im Stadtteil sichtbar zu machen. Ziel unserer Arbeit ist die Förderung eines gesundheitsfördernden Lebensumfeldes und die Stärkung gesundheitsfördernder Aktivitäten im Stadtteil.

Was bedeutet das?

Zum Beispiel informieren und beraten wir zum Thema Gesundheit, beantworten Ihre persönlichen Fragen und weisen Sie auf weitere Beratungs- und Anlaufstellen hin. Außerdem unterstützen wir bei Fragen zum Gesundheitssystem, bei der Suche nach Ärzt:innen oder dabei, einen passenden Sportkurs zu finden. In Zusammenarbeit mit verschiedenen Einrichtungen vor Ort bieten wir gesundheitsbezogene Veranstaltungen an.

Wie kann man uns erreichen?

Wenn Sie Fragen haben oder über ein Gesundheitsthema sprechen möchten, das Ihnen wichtig ist, können Sie uns unter folgenden Kontaktdaten erreichen:

Esra Aksoy: esra.aksoy@gesundheit-nds-hb.de

Telefon: 0159 / 06 382 427

Elizaveta Gidion: elizaveta.gidion@gesundheit-nds-hb.de

Telefon: 0176 / 88 094 228

Viermal im Jahr treffen wir uns in der Arbeitsgruppe Gesundheit, um über **Gesundheitsthemen** und Bedarfe zu sprechen und zu überlegen, wie wir die Gesundheit in Blockdiek fördern können. **Wohnen Sie in Blockdiek?** Dann sind auch Sie herzlich eingeladen, teilzunehmen und Themen einzubringen.

Zur AG Gesundheit gehören neben den Gesundheitsfachkräften: Das Quartiersbildungszentrum Blockdiek (Hans-Wendt-Stiftung), die Einrichtungen und Projektvertreter:innen der Bremer Heimstiftung (Stiftungsdorf Ellner Hof / Stadtleben Ellner Hof, Stadtteilhaus Blockdiek, sowie die Werkstatt Alter und Männersache Gesundheit Osterholz), der Quartiersbeauftragte Blockdiek (HWS), Vertreter:innen des Ortsamtes und des Beirates Osterholz, das Leibniz Living Lab / Gesundheitswerkstatt Osterholz (BIPS), das Mütterzentrum, die Grundschule an der Düsseldorfer Straße, Café Blocksberg (bras e. V.), der Jugendtreff Blockdiek, KiTa Blockdiek (Ev. Trinitatisgemeinde), AWO-KiTa Olitta Seifriz, Kinder- und Familienzentrum Mühlheimer Straße (KiTa Bremen), die Streetworker der Initiative zur sozialen Rehabilitation e. V., die Koordinierungsstelle für gesundheitliche Chancengleichheit, die Religionsgemeinschaften, Vertreter:innen des Gesundheitsamtes, der AOK, die regionalen Fachkräfte für psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen, die senatorische Behörde für Gesundheit, Frauen und Verbraucherschutz, das Hebammenzentrum sowie der Martinsclub.

Inhaltsverzeichnis

Angebote für Familien mit Kindern	Seite 5
Angebote für Kinder und Jugendliche	Seite 8
Angebote für ältere Menschen	Seite 12
Angebote für Erwachsene	Seite 15
Weiterführende Angebote aus Bremen	Seite 19



Angebote für Familien mit Kindern

Beratung durch die Gesundheitsfachkraft an Schulen (Grundschule Düsseldorf Straße)

Gesundheitsfachkräfte an Schulen sind Ansprechpartner:innen für Eltern und Kinder für die Themen: Gesunde Ernährung, Bewegung und Körperhaltung, Hygiene/Körperpflege, Umgang mit Stress, Medienkonsum und Sucht etc.

Termin/Sprechzeit: Nach Vereinbarung. Wenn Sie einen Beratungstermin zum Thema Gesundheit wünschen, vereinbaren Sie gerne einen Termin per Telefon oder per E-Mail. Die Beratung ist kostenlos.

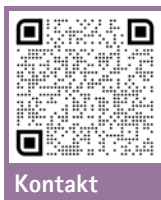
Grundschule Düsseldorf Straße,

A Düsseldorf Straße 2a, 28327 Bremen

(Das Büro befindet sich im

Verwaltungsgebäude) Die aktuellen

Kontaktdaten finden Sie hier:



Beratung zur Gesundheit von Kindern

Dr. Börschel und Dr. Schellstede-Börschel (Kinderärzt:innen i. R.) bieten eine kostenlose Beratung für Familien an.

Wie ernähre ich mein Kind ausgewogen?

Was mache ich bei hohem Fieber?

Wann darf mein Kind nicht in die Kita oder in die Schule?

Wie viel Zeit am Handy, Tablet, PC ist okay?

Und viele Fragen mehr können besprochen werden.

Termin/Sprechzeit:

Nur mit Termin. Anmeldung beim Quartiersbildungszentrum Blockdiek. Die Beratung ist kostenlos.

Quartiersbildungszentrum (QBZ) Blockdiek

B Düsseldorf Straße 2a, 28327 Bremen

Telefon: 0421 / 361 89 271

E-Mail: qbz-blockdiek@hwst.de



Familien in Bewegung / Bewegungslandschaft

Für Familien mit Kindern von 2 bis 12 Jahren.

Die Angebote richten sich an Familien, die sich gerne gemeinsam mit anderen Familien aktiv mit Anleitung und freier Bewegungszeit in der Turnhalle bewegen möchten. Hier geht es um positive aktive Bewegung ohne Leistung und Erfahrungen. Es werden Bewegungsspiele und Angebote für alle möglich gemacht.

Termin/Sprechzeit: 14-tägig samstags 10:00 – 12:00 Uhr und in den Osterferien sowie Herbstferien an jeweils 2 Tagen Bewegungslandschaft von 13:00 – 15:00 Uhr Ohne Anmeldung. Die Angebote sind kostenlos.

Turnhalle der Grundschule

A **Düsseldorfer Str. 2a, 28327 Bremen**

Telefon: 0421 / 361 89 271

E-Mail: qbz-blockdick@hwst.de

Hebammenzentrum Bremen Ost

Das Angebot richtet sich an (werdende) Eltern aus dem Bremer Osten. Schwangerenvorsorge und -begleitung, Wochenbettbetreuung, Hebammenhilfe, Still- und Beikostberatung, „Fit im Kindernotfall“-Kurse, offene Sprechstunde sowie Durchführung von Geburtsvorbereitungs- und Rückbildungskursen.

Kurse und Termine nach Anmeldung.

Hebammenzentrum Bremen Ost

C **Pawel-Adamowicz-Str. 2,
28327 Bremen**

Telefon: 0421 / 49 188 290

E-Mail: hebammenzentrum-ost@hwst.de



Pekip (Prager Eltern-Kind-Programm)

Gruppe für Eltern mit ihren Babys.

Termin/Sprechzeit: Freitag von 09:00 - 11:30 Uhr

Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung bei Frau Schreiber. Der Kurs ist kostenlos.

Quartiersbildungszentrum (QBZ) Blockdiek

B Düsseldorf Straße 2a

28327 Bremen

Telefon: 0421 / 69 909 905

E-Mail: schreiber@petriundeichen.de



INFOBOX:

Die Programme „Kids in die Clubs“ und „Kids in die Bäder“ der Bremer Sportjugend bezahlen Kindern und Jugendlichen aus Familien mit wenig Geld die Teilnahme an Schwimmkursen bzw. die Mitgliedschaft im Sportverein! **Mehr Informationen zu den Programmen finden Sie unter:**



Über „Kids in die Clubs“ kann zum Beispiel die Mitgliedschaft für den SC Blockdiek oder die Sportgemeinschaft Bremen-Ost übernommen werden. **Informationen zu den vielen verschiedenen Sportangeboten finden Sie hier:**



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! **Informationen finden Sie hier:**





Angebote für Kinder und Jugendliche

Kinderfußball SC Blockdiek

Hier werden Dribbeln, Fintieren, Passspiel, Tore-Schießen und -Halten geübt. Die Gruppen trainieren altersgerecht.

Termin:

Jahrgänge 2014/13/12/11: Montag 16:30 – 17:30 Uhr

Jahrgänge 2018/17/16/15: Mittwoch 16:30 – 17:30 Uhr

Es kann zweimal mitgemacht werden, danach ist eine Anmeldung nötig.

Kosten: Das Training kostet 10 € im Monat.

Anmeldegebühr beträgt 16 €.

Bezirkssportanlage (BSA) Blockdiek

D Mülheimer Straße 5, 28327 Bremen

Weitere Infos gibt Steffi Behrmann unter

Telefon: 01520 / 416 37 67



Kinderyoga

Für Grundschüler:innen ab 8 Jahren. Kinder erlernen bewusste Entspannung in der Gruppe. Durch verschiedene Atemtechniken, unterschiedliche Entspannungsübungen und aktive Pausen können sie sich vom Alltag erholen.

Das Training findet in 2 Gruppen à 45 Minuten bis 1 Stunde statt und ist altersentsprechend aufgeteilt.

Termin: Mittwoch 14:00 – 16:00 Uhr

Anmeldung erwünscht. Die Angebote sind kostenlos.

A Düsseldorf Str. 2a, 28327 Bremen

Telefon: 0421 / 361 89 271

E-Mail: qbz-blockdiek@hwst.de

Kindertanz

Für Kinder ab der 2. Klasse. Kleine Tanzchoreografien zu aktueller Musik und den Wünschen der Kinder werden hier trainiert. Sie lernen sich in der Gruppe abzustimmen, einen gemeinsamen Tanz zu entwickeln und neue Bewegungsabläufe. Außerdem erlernen sie ihre eigenen Grenzen zu überwinden und entdecken Spaß an Rhythmus und Bewegung. Das Training findet in 2 Gruppen à 45 Minuten bis 1 Stunde statt und ist altersentsprechend aufgeteilt.

Termin: Freitag 14:00 – 16:00 Uhr

Anmeldung erwünscht. Die Angebote sind kostenlos.

A Düsseldorf Str. 2a, 28327 Bremen

Telefon: 0421 / 361 89 271

E-Mail: qbz-blockdiek@hwst.de

Aggressionsabbau und Selbstbehauptung mit Hood Training

Schüler:innen ab der 2. Klasse erfahren durch das aktive Training mit dem eigenen Körper eigene Grenzen wahrzunehmen, anzunehmen und auch mal weiter zu machen. Genauso wird auf die Grenzen der anderen Teilnehmer:innen geachtet und diese respektiert. Altersentsprechendes Ganzkörpertraining. Das Training findet in 3 Gruppen à 45 Minuten bis 1 Stunde statt und ist altersentsprechend aufgeteilt.

Termin: Dienstag 12:45 – 15:00 Uhr

Anmeldung erwünscht. Die Angebote sind kostenlos.

A Düsseldorf Str. 2a, 28327 Bremen

Telefon: 0421 / 361 89 271

E-Mail: qbz-blockdiek@hwst.de

Hood Training Blockdiek

Für Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren.

Termin: Dienstag 18:00 – 20:00 Uhr

Keine Anmeldung notwendig.

Die Angebote sind kostenlos.

Calisthenics-Anlage Blockdiek

D Mülheimer Str. 5, 28327 Bremen

Telefon: 0152 / 31 877 594

E-Mail: support@hoodtraining.de





Hallen-Fußball

Für Jugendliche von 14 bis 21 Jahren.

Termin/Sprechzeit: Montag 17:00 – 19:00 Uhr

Anmeldung und Rückfragen bei den Mitarbeiter:innen des Jugendtreffs unter 0152 / 33806309.

Die Angebote sind kostenlos. Voraussetzung:
Hallenschuhe, Sportbekleidung.

D BSA Blockdiel

Mülheimer Str. 5, 28327 Bremen

Telefon: 0163 / 83 27 406

E-Mail: jtblockdiel@aol.com

Basketball

Für Jugendliche von 12 bis 16 Jahren.

Termin/Sprechzeit: Dienstag 18:00 – 19:30 Uhr

Für Jugendliche/Erwachsene von 16 bis 21 Jahren.

Termin/Sprechzeit: Montag 19:00 – 21:00 Uhr

Anmeldung und Rückfragen bei den Mitarbeiter:innen des Jugendtreffs unter 0152 / 33 806 309. Die Angebote sind kostenlos. Voraussetzung: Hallenschuhe, Sportbekleidung.

A Turnhalle Düsseldorf Straße 2a, 28327 Bremen

Telefon: 0163 / 83 27 406

E-Mail: jtblockdiel@aol.com

Volleyball

Für Jugendliche/Erwachsene von 14 bis 21 Jahren.

Termin/Sprechzeit: Donnerstag 19:00 – 21:00 Uhr

Anmeldung und Rückfragen bei den Mitarbeiter:innen des Jugendtreffs unter 0152 / 33 806 309. Die Angebote sind kostenlos. Voraussetzung: Hallenschuhe, Sportbekleidung.

A Turnhalle Düsseldorf Straße 2a, 28327 Bremen

Telefon: 0163 / 83 27 406

E-Mail: jtblockdiel@aol.com



Im Starlights Studio in Blockdiek gibt es Tanz- und Fitness-Kurse für Jung und Alt. Finanzielle Förderung über den Bremen Pass ist möglich!



I Starlights Studio

Günther-Hafemann-Straße 14, 28327 Bremen

Tanzgruppe

Hiphop/Streetdance für Mädchen von 14 bis 17 Jahren.

Termin/Sprechzeit: Freitag 17:30 – 19:00 Uhr.

Anmeldung und Rückfragen bei den Mitarbeiter:innen des Jugendtreffs unter Telefon 0163 / 83 27 406.

Die Angebote sind kostenlos. Voraussetzung: Hallenschuhe, Sportbekleidung.

A Turnhalle Düsseldorf Straße 2a, 28327 Bremen

Telefon: 0163 / 83 27 406

E-Mail: jtblockdiek@aol.com

Boxen

Für Jugendliche von 14 bis 21 Jahren.

Termin/Sprechzeit: Freitag 16:00 – 17:30 Uhr

Anmeldung und Rückfragen bei den Mitarbeiter:innen des Jugendtreffs unter Telefon 0152 / 33 806 309

Die Angebote sind kostenlos. Voraussetzung: Hallenschuhe, Sportbekleidung.

A Turnhalle Düsseldorf Straße 2a, 28327 Bremen

Telefon: 0163 / 83 27 406

E-Mail: jtblockdiek@aol.com



Hier finden Sie
weitere Infos zu
den Sportangeboten!



Angebote für ältere Menschen

Für Menschen **ab 60 Jahren** führen die Gesundheitswerkstatt Osterholz, das Stadtleben Ellener Hof und die Werkstatt Alter regelmäßig wechselnde Angebote durch – vom **gemeinsamen Kochen** bis zu **Gesprächsrunden** und **Vorträgen** zu verschiedenen **Gesundheitsthemen!**

Informieren Sie sich über Angebote und Termine:

Werkstatt Alter

Ansprechpartnerin: Sharlina Spiering

E-Mail: sharlina.spiering@bremer-heimstiftung.de

Telefon: 0160 / 90 769 626

www.bremer-heimstiftung.de

Gesundheitswerkstatt Osterholz

E-Mail: gesundheitswerkstatt-osterholz@leibniz-bips.de

Telefon: 0421 / 218 56 965

www.gesundheitswerkstatt-osterholz.de

Fit vor'm Mittag in 30 Minuten

Ein gemeinsames Angebot von Werkstatt Alter, Gesundheitswerkstatt Osterholz und Café Blocksberg. Gemeinsame Bewegung, die gut tut. Viele einfache Übungen, die man gut zu Hause nachmachen kann. Und vor allem mit viel Spaß! Für Personen ab 65 Jahren.

Termin: Mittwoch 11:00 – 11:30 Uhr

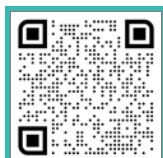
Ohne Anmeldung. Die Angebote sind kostenlos. Sportkleidung wird nicht benötigt – es kann in normaler Alltagskleidung teilgenommen werden.

Café Blocksberg

E Max-Säume-Straße 38, 28327 Bremen

Telefon: 0160 / 90 769 626 (Sharlina Spiering)

E-Mail: sharlina.spiering@bremer-heimstiftung.de



Weitere Infos

Fit bleiben bis 101

Ein gemeinsames Angebot der Werkstatt Alter, der Bremer Volkshochschule und des Stadtteilhauses Blockdiek.

Herz und Kreislauf werden durch einfache, aber effektive Übungen gestärkt. Gleichzeitig wird die Beweglichkeit durch gezieltes Dehnen gefördert. Die Übungen können im Stehen oder Sitzen durchgeführt werden.

Keine Vorkenntnisse notwendig. Für Personen ab 65 Jahren. Die Einrichtung ist barrierefrei. Ohne Anmeldung. Die Angebote sind kostenlos.

Termin: Dienstag 10:00 – 11:00 Uhr

Stadtteilhaus Blockdiek

F Mühlheimer Str. 1, 328327 Bremen

Telefon: 0160 / 90 769 626 (Sharlina Spiering)

oder 0421 / 437 90 88 (Celina Gräf)

E-Mail: sharlina.spiering@bremer-heimstiftung.de



Weitere Infos

Tanzen im Sitzen

Tanzen im Sitzen fördert Beweglichkeit, Koordination, Gedächtnis, Kommunikation und nicht zuletzt die Lachmuskeln. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Anmeldung bei Christiane Raschke (Montag bis Donnerstag, ggf. auf den Anrufbeantworter sprechen). Die Angebote sind kostenlos.

Termin: Donnerstag 09:00 Uhr

Ev. Trinitatisgemeinde in Blockdiek

G Günther-Hafemann-Str. 44, 28327 Bremen

Telefon: 0421 / 240 407 704

E-Mail: christiane.raschke@nord-com.net

Ganzheitliches Gedächtnstraining

Beim ganzheitlichen Gedächtnstraining werden verschiedene Gehirnbereiche aktiviert. Es geht um Wahrnehmung, Merkfähigkeit, Konzentration, Fantasie, logisches und assoziatives Denken, Wortfindung, Denkflexibilität. Unterschiedlichste Übungen sorgen dafür, dass auch Freude, Kommunikation und Entspannung nicht zu kurz kommen. Anmeldung bei Christiane Raschke (Montag bis Donnerstag, ggf. auf den Anrufbeantworter sprechen).

Die Angebote sind kostenlos.

Termin: Donnerstag 10:15 Uhr, Mittwoch 10:15 Uhr

Ev. Trinitatisgemeinde in Blockdiek

☉ Günther-Hafemann-Str. 44, 28327 Bremen

Telefon: 0421 / 240 407 704

E-Mail: christiane.raschke@nord-com.net

Tanzen ab 60 Jahre

Tanzen macht Freude, ist erholsam für Geist und Seele und ist aktive Gesundheitsvorsorge, denn das Herz-Kreislauf-System wird in Schwung gebracht, Beweglichkeit, Konzentration und Koordination werden ganz nebenbei geschult. Vorkenntnisse oder Partner sind nicht erforderlich. Getanzt wird zu Musiken verschiedener Völker, mal besinnlich und mal fetzig, im Kreis, in der Gasse, im Square. Anmeldung bei Christiane Raschke (Montag bis Donnerstag, ggf. auf den Anrufbeantworter sprechen).

Die Angebote sind kostenlos.

Termin: Mittwoch 08:45 Uhr

Ev. Trinitatisgemeinde in Blockdiek

☉ Günther-Hafemann-Str. 44, 28327 Bremen

Telefon: 0421 / 240 407 704

E-Mail: christiane.raschke@nord-com.net





Angebote für Erwachsene

Streetwork Osterholz

Unterstützung für Menschen über 25 Jahre,
u. a. bei Themen wie

- Medizinische Versorgung (Arzt)
- Alkohol und/oder Drogen
- Psychische Probleme
- Probleme mit Ämtern (Leistungen)
- Wohnungssituation
- Im Café Abseits besteht neben Sozial-Beratung die Möglichkeit, eine Waschmaschine zu nutzen, außerdem gibt es ein Essensangebot und Spritzentausch

Termin/Sprechzeit: Telefonische Beratung durch Streetworker täglich von 10 bis 16 Uhr

Café Abseits: Montag bis Freitag 09:00 – 15:00 Uhr geöffnet, Beratung durch Streetworker Mittwoch und Donnerstag 12:00 – 15:00 Uhr. Die Beratung ist kostenlos.

Café Abseits

Otto-Brenner-Allee 44, 28325 Bremen

Treppenaufgang an der Rückseite des Hochhauses

Telefon: 0152 / 09 279 002 (René Eichhorn)
oder 0421 / 69 646 646 (Café Abseits)

INFOBOX:

Viele Krankenkassen bieten für Ihre Versicherten **vielseitige Angebote** an, z. B. Kurse in den Bereichen **Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung** und **Sucht**. Die Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kosten.

Bei Interesse fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach!

Gesundheitsberatung durch Esra Aksoy

Gesundheitsfachkraft im Quartier: Allgemeine Beratung und Information zu Gesundheit und dem Gesundheitssystem.

Termin/Sprechzeit: Nach Absprache.

Die Beratung ist kostenlos.

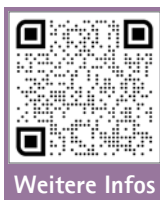
Quartiersbildungszentrum (QBZ) Blockdiek

A Düsseldorf Straße 2a

28327 Bremen

Telefon: 0159 / 06 382 427

E-Mail: esra.aksoy@gesundheit-nds-hb.de



Männersache Gesundheit Osterholz

(Bremer Heimstiftung)

Anlaufstelle für Männer aus dem Stadtteil Bremen-Osterholz im Bereich Gesundheitsförderung. Gemeinsam mit Männern werden Gesundheitsangebote für Männer entwickelt, z. B. in den Bereichen Bewegung, Ernährung, Gesundheitswissen etc. **Ansprechpartnerin:** Laura Heitmann:

Laura.Heitmann@bremer-heimstiftung.de

Das Angebot ist kostenlos.

Bürozeiten: Montag – Donnerstag 08:00 –

16:30 Uhr, Freitag 08:00 – 15:00 Uhr

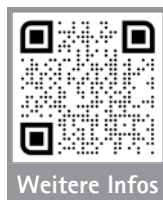
Mehrgenerationenhaus der Bremer Heimstiftung, 1.OG

Graubündener Str. 10, 28325 Bremen

Telefon: 0421 / 43 819 023

E-Mail: info.maennergesundheit@bremer-heimstiftung.de

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



Orientalischer Tanz für Frauen

Für Frauen jeden Alters. Anmeldung im Mütterzentrum.

Das Angebot ist kostenlos.

Termin: Donnerstag 19:00 – 21:00 Uhr

Quartiersbildungszentrum (QBZ) Blockdiek

B Düsseldorf Straße 2a, 28327 Bremen

Telefon: 0421 / 69 668 300

E-Mail: muetterzentrum.blockdiek@web.de

INFOBOX:

Auch die Volkshochschule Bremen, Regionalstelle Ost, bietet regelmäßig Kurse in Blockdiek an. **Informieren Sie sich unter der Telefonnummer 0421 / 361 35 66 oder hier:**



Treffpunkt Gesundheit

Offener Treff für alle. In der Gruppe werden gesundheitliche Themen angesprochen, manchmal finden Ausflüge und Vorträge zu besonderen Themen statt. Bitte im Mütterzentrum anmelden. Das Angebot ist kostenlos.

Termin/Sprechzeit:

Montag 14:00 – 17:00 Uhr
(nicht in den Ferien und an Feiertagen)

H Mütterzentrum Blockdiek
Jülicher Weg, 28327 Bremen

Telefon: 0421 / 69 668 300

E-Mail: muetterzentrum.blockdiek@web.de



Weitere Infos

Quartiersbildungszentrum (QBZ) Blockdiek:

Kostenlose Beratung und Angebote für Kinder, Eltern und schwangere Personen.

Das QBZ Blockdiek der Hans-Wendt-Stiftung ist seit über zehn Jahren damit betraut, die Bildungsvoraussetzungen im Ortsteil Blockdiek für Kinder von 0 bis 12 Jahren und deren Eltern zu verbessern – stets unter Berücksichtigung der Gegebenheiten des Ortsteils.

Erreichbar Montag bis Freitag 09:00 – 15:00 Uhr

A Düsseldorf Str. 2a, 28327 Bremen

Telefon: 0421 / 361 89 271

E-Mail: qbz-blockdiek@hwst.de

Gemeinsam gärtnern!

Der Ellener Hofgarten ist jederzeit ein Raum zum Aufatmen und Entspannen!

Mitarbeiten: Gerne freitags zwischen 14:00 – 16:00 Uhr dazu kommen und die Gartengruppe ansprechen!

Besuchen: Einfach durch die Beete gehen und die Sonne von einer Bank aus genießen.

J Ludwig-Roselius-Allee 181

(neben dem Hindu-Tempel), 28327 Bremen

Kontakt: Lisa Eidens

Telefon: 0151 / 62 444 289

SPRINTER

Übersetzung und Hilfe von Migrant:innen für Migrant:innen: Falls Sie Hilfe mit der Sprache benötigen, zum Beispiel beim Ärzt:innenbesuch oder beim Ausfüllen von Anträgen und Formularen, können Sie das Angebot der Sprinter nutzen: Sie werden von Menschen unterstützt, die Ihre Sprache sprechen.

Das Angebot ist kostenlos!

Termin/Sprechzeit:

Montag bis Freitag 09:00 – 15:00 Uhr

Sprinter Vahr (Bremen Ost)

Telefon: 0421 / 69 606 638

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

Sprinter Tenever

Telefon: 0421 / 40 94 646

E-Mail: sprinter-tenever@bras-bremen.de



Quartiersraum des Stadtleben Ellener Hof

Der Quartiersraum ist eine Anlaufstelle für Vermietung und Beratung rund um die Themen Stadtleben Ellener Hof. Außerdem wird eine Nutzungsmöglichkeit von Co-Workingspaces im Quartiersraum geboten. Gesprächskreise, z. B. in Kooperation mit der Gesundheitswerkstatt Osterholz, Besprechungs- oder Informationsabende finden hier regelmäßig statt.

Termin/Sprechzeit:

Montag bis Freitag 09:00 – 15:00 Uhr

K Pawel-Adamowicz Str. 2b

28327 Bremen

Telefon: 0421 / 67 303 595

E-Mail: sabine.schoebel@bremer-heimstiftung.de



WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN UND ANGEBOTE AUS GANZ BREMEN

Ärztlicher Bereitschaftsdienst

Kann nachts, am Wochenende und an Feiertagen, wenn Ärzt:innen-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. 7 Tage die Woche und 24 Stunden täglich erreichbar.

Ärztlicher Bereitschaftsdienst Bremen Mitte:

Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag 19:00 – 07:00 Uhr,
Mittwoch 15:00 – 07:00, an Wochenenden und Feiertagen
07:00 – 07:00 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 08:00 – 23:00 Uhr

**Krankenhaus St. Joseph-Stift, Eingang Notaufnahme,
Schubertstraße, 28209 Bremen**

Für Kinder und Jugendliche:

St. Jürgen-Str. 1, 28205 Bremen

Telefon: 116 117

Arztsuche über die Kassenärztliche Vereinigung Bremen

(KVHB) Über die Webseite kann man nach Fachärzten im Stadtteil suchen, auch Suche nach Fremdsprachen in Praxis möglich. Kassenärztliche Vereinigung Bremen
www.kvhb.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 / 335 730

www.caritas-bremen.de

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 / 240 11 220

Beratungs-Zeiten:

Montag, Dienstag, Mittwoch und Freitag 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 / 240 11 210

E-Mail: info@dksb-bremen.de

www.dksb-bremen.de

Kurenberatung für Mütter/Väter

Auf dem Weg zur Mutter-/Vater-Kind-Kur werden Sie von uns kompetent und kostenlos unterstützt. Ihre Fragen beantworten wir gerne in einem persönlichen Gespräch oder auch telefonisch. Wir kümmern uns um die Antragstellung bei der Krankenkasse und wählen mit Ihnen gemeinsam eine passende Klinik aus. Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit uns, damit wir ausreichend Zeit für Sie haben.

Unsere Sprechzeiten:

Montag bis Donnerstag 8:00 – 17:00 Uhr und

Freitag 8:00 – 14:00 Uhr

Beratungsstelle Bremen

Herdentorsteinweg 43, 28195 Bremen

Telefon: 0421 - 170 324

E-Mail: bremen@ak-familienhilfe.de

www.ak-familienhilfe.de

Psychnavi.de

Listet Angebote im psychischen Hilfesystem auf und stellt Nutzen und Möglichkeiten dar.

www.psychnavi-bremen.de

Orientierung im deutschen Gesundheitssystem

Mehrsprachige Informationen.

Informationen des Bundesministeriums für Gesundheit (Ratgeber Gesundheitssystem, Informationen zu verschiedenen Themen).

Krankheiten verstehen: Verlässliche, werbefreie und kostenlose Informationen zu vielen Erkrankungen, ihrer Entstehung und Behandlung. Informationen auch in leichter Sprache und viele fremdsprachige Materialien.

Bei Ärzt:innen in Deutschland: Broschüre mit wichtigen Fragen, Diagnosen und Wörtern auf verschiedenen Sprachen, die man beim Ärzt:innenbesuch braucht.

www.migration-gesundheit.bund.de

www.patienten-information.de

pro familia – Beratung

Rund um die Themen Familienplanung, Schwangerschaft sowie 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

Telefon: 0421 / 340 60 30

E-Mail: bremen@profamilia.de

Unabhängige Patient:innenberatung

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 und Russisch möglich.

Telefonische Beratung (gebührenfrei aus allen Netzen)

In deutscher Sprache: Telefon: 0800 011 77 22

Zeiten: Mo. – Fr. 08:00 – 22:00 Uhr, Sa. 08:00 – 18:00 Uhr

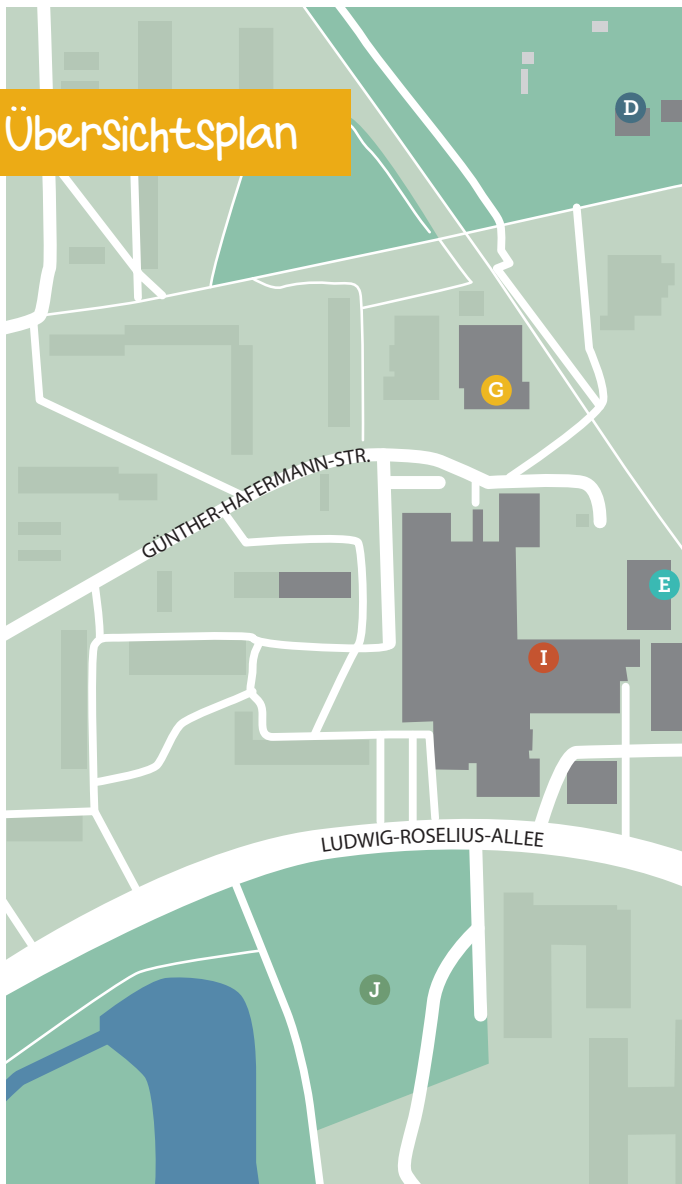
Beratung in türkischer Sprache: Telefon: 0800 011 77 23

Zeiten: Montag – Samstag 08:00 – 18:00 Uhr

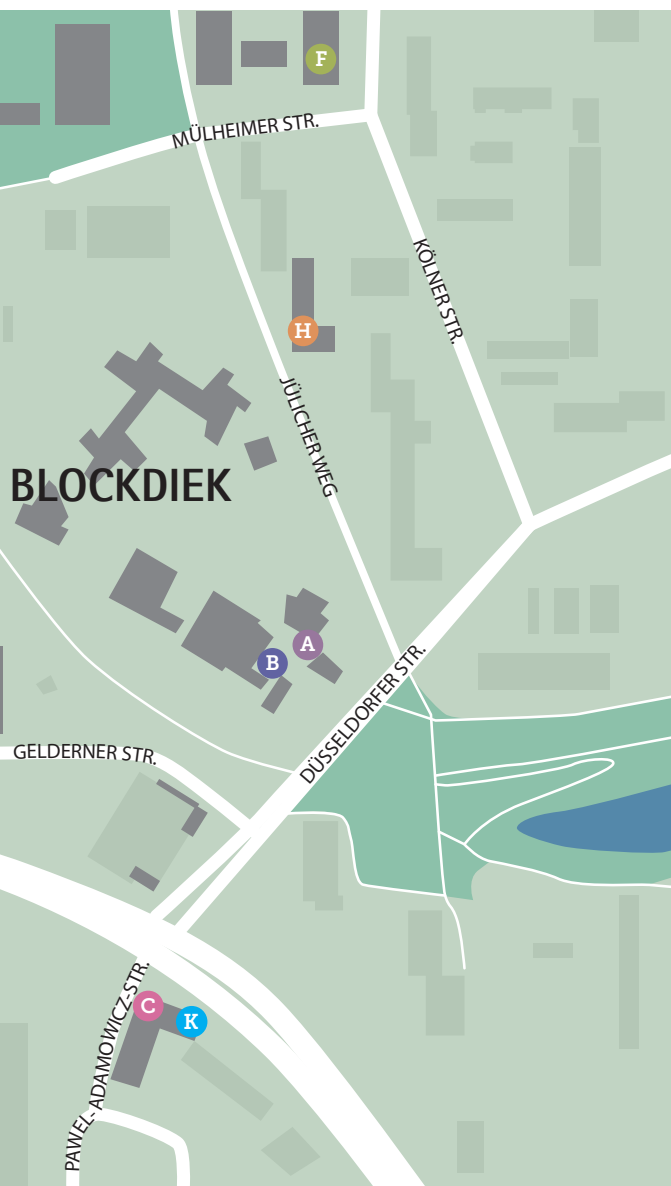
Beratung in russischer Sprache: Telefon: 0800 011 77 24

Zeiten: Montag – Samstag 08:00 – 18:00 Uhr

Übersichtsplan



- A Grundschule Düsseldorfer Straße
- B Quartiersbildungszentrum (QBZ) Blockdiek
- C Hebammenzentrum Bremen Ost
- D Bezirkssportanlage Blockdiek & Calisthenics Anlage
- E Café Blocksberg



- F** Stadtteilhaus Blockdiek
- G** Ev. Trinitatisgemeinde in Blockdiek
- H** Mütterzentrum Blockdiek
- I** Starlights Studio
- J** Ellener Hofgarten
- K** Quartiersraum des Stadtleben Ellener Hof

Impressum

Herausgeberin:

Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie
für Sozialmedizin Niedersachsen Bremen e. V.

Schillerstraße 32

30159 Hannover

Redaktion:

Esra Aksoy

Julia Törper

Iris Lettau

Grafik & Gestaltung:

designfluss – konzept & design

www.designfluss.de



Die Senatorin für Gesundheit,
Frauen und Verbraucherschutz



Freie
Hansestadt
Bremen



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

