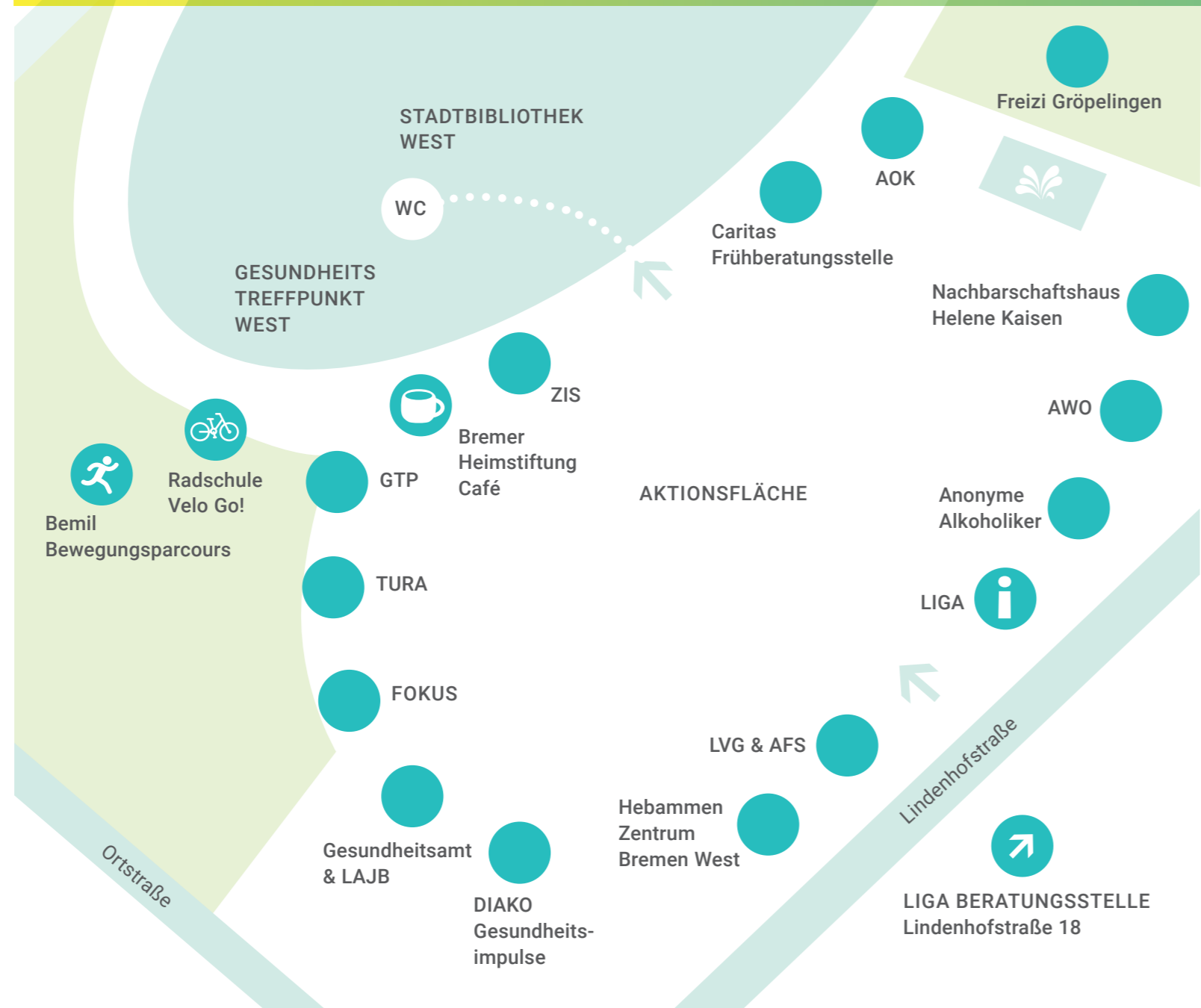


# Aktionstag für Gesundheit 10.09.2022



Infostände und Mitmachaktionen  
auf dem Gröpelinger Bibliotheksplatz



- Caritas e.V. – Frühberatungsstelle Gröpelingen**  
Malen und Seifenblasen
- AOK Bremen/Bremerhaven**  
Schnupperkurs ‚Erste Hilfe‘
- Freizi Gröpelingen – Junge Stadt gGmbH**  
Fitness und Boxen
- Nachbarschaftshaus Helene Kaisen**  
Aufsuchende Altenarbeit
- AWO Ambulant gGmbH**  
Beratung und Glücksrad
- Anonyme Alkoholiker**  
Hilfe bei Alkoholproblemen
- LIGA e.V.**  
Infos zu LIGA, Aktionstag, Gesundheitswoche, Sprinter, Gesundheitsbegleiter:innen, u.a.
- LVG - Gesundheitsfachkräfte im Quartier**  
Gesundheitsquiz und Apfelspiralen
- Hebammen Zentrum Bremen West**  
Rund um die Geburt
- DIAKO Gesundheitsimpulse**  
Ernährung, Bewegung, Entspannung
- Gesundheitsamt Bremen und LAJB e.V.**  
Gesund im Mund
- FOKUS e.V.**  
Seelische Gesundheit
- TURA Bremen e.V.**  
Fitness, Nordic Walking, Shibashi
- GTP – Gesundheitstreffpunkt West**  
Bewegungsparcours (bemil) und Radschule
- Bremer Heimstiftung – Stiftungsdorf Gröpelingen**  
Bewirtung Kaffee und Kuchen
- ZIS – Zentrum f. Migrant\*innen & Interkulturelle Studien e.V.**  
Bremer Netzwerk Demenz und Migration

In Gröpelingen gibt es ein neues **Zentrum für Gesundheit**. Es heißt **‘LIGA – Lokales Integriertes Gesundheitszentrum für Alle‘**. Das LIGA startet jetzt mit einer Beratungsstelle in der Lindenhofstraße 18. Es wird sich im Laufe der nächsten Jahre erweitern und viele neue Angebote nach Gröpelingen bringen.

Der Veranstalter des LIGA – Aktionstags und der Woche für Gesundheit ist LIGA e.V. Der Verein ist der Träger von LIGA und wird unterstützt von der Senatorin für Gesundheit, Frauen und Verbraucherschutz.

Im LIGA unterstützen wir Sie **rund um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden**. Wir beraten Sie in gesundheitlichen, sozialen, therapeutischen, pflegerischen und anderen Fragen. Gemeinsam arbeiten wir auch an verschiedenen Themen, die Ihre Gesundheit beeinflussen. Zum Beispiel Wohnen, Arbeiten, Bildung und Diskriminierung. Wir helfen Ihnen, die richtigen Ansprechpartner:innen für Ihre Anliegen zu finden. Wir stellen für Sie Kontakte her. Beratung und Hilfe bieten wir in verschiedenen Sprachen an. Wir wollen nicht nur Krankheiten behandeln – wir wollen Krankheiten vorbeugen. Dafür schaffen wir vielfältige Angebote zum Beispiel zur Förderung der Bewegung, zum Abbau von Stress oder zur gesunden Ernährung.

**Kommen Sie vorbei!**  
Ab dem 05.09.2022 finden Sie unsere Beratungsstelle in der Lindenhofstraße 18, 28237 Bremen. Montags von 14–17 Uhr und donnerstags von 9–12 Uhr gibt es eine offene Sprechstunde. Die Beratungen sind für jeden offen, kostenlos und ohne Angabe von persönlichen Daten möglich.  
Infos unter [www.liga-groepelingen.de](http://www.liga-groepelingen.de)



Mit finanzieller Unterstützung von **win** (Wohlfühlinitiative) und **Freie Hansestadt Bremen** (Senatorin für Gesundheit, Frauen und Verbraucherschutz).

Veranstalter: LIGA e.V. | Ansprechpartnerinnen: Wilma Warbel & Kim Isabel Rathjen | c/o Gesundheitstreffpunkt West, 0421 617079, info@liga-groepelingen.de

# Woche für Gesundheit 12.–16.09.2022



Gesundheit für Familien und Kinder,  
ältere Menschen und am Arbeitsplatz

Montag bis Donnerstag

**Spaziergang durch den Blocklandgarten**
Führungen durch den Blocklandgarten mit Picknick aus selbst geerntetem Gemüse und frischem Pfefferminztee.
**Einrichtung:** bras e.V.
**Wann:** Montag, 12.09. bis Donnerstag, 15.09. jeweils von 10.00 bis ca. 10.45 Uhr
**Wo:** Blocklandgarten, Carl-Krone-Straße 31, 28239 Bremen
*Kostenlos, Anmeldung erforderlich unter 0157 309 306 49*

Montag, 12.09.2022

**Yoga und Beckenbodentraining – Schnupperkurs**
Ganzheitliche Körperschulung für jedes Alter mit dem Schwerpunkt Beckenboden.
**Einrichtung:** DIAKO Gesundheitsimpulse
**Wann:** Montag, 12.09. von 09.30 bis 10.00 Uhr
**Wo:** DIAKO Gesundheitsimpulse
Gröpelinger Heerstraße 406-408, 28239 Bremen
*Kostenlos, Anmeldung erforderlich unter 0421 61022101*

**Aktiv, sicher und mobil im Alter**
Koordinations- und Gleichgewichtsübungen – auch für Menschen mit leichten Bewegungseinschränkungen.
**Einrichtung:** AOK Bremen/Bremerhaven in Kooperation mit dem Stiftungsdorf Gröpelingen
**Wann:** Montag, 12.09. von 10.30 bis 11.30 Uhr
**Wo:** Stiftungsdorf Gröpelingen – Tagespflege
Elbinger Straße 6, 28237 Bremen
*Kostenlos, max. 15 Teilnehmer:innen
Anmeldung erforderlich unter 0421 3804110/111*

**smoveyWalk – Walking mit smoveyRingen**
Spaziergang und Übungen zur Förderung von Koordination, Gleichgewichtssinn und Kraft.
**Einrichtung:** TURA Bremen e.V.
**Wann:** Montag, 12.09. von 10.30 bis 11.30 Uhr
**Wo:** Treff vor dem TURA-Vereinszentrum
Lissaer Straße 60, 28237 Bremen
*Kostenlos, keine Anmeldung erforderlich*

**Nordic Walking – fit mit zwei Stöcken**
Einführung ins Nordic Walking.
**Einrichtung:** TURA Bremen e.V.
**Wann:** Montag, 12.09. von 16.15 bis 17.15 Uhr
**Wo:** Treff vor dem TURA-Vereinszentrum
Lissaer Straße 60, 28237 Bremen
*Kostenlos, keine Anmeldung erforderlich*

**Hanteltraining – Schnupperkurs**
Gesunde Stimulierung des Körpers durch einfaches und schweißtreibendes Langhanteltraining.
**Einrichtung:** DIAKO Gesundheitsimpulse
**Wann:** Montag, 12.09. von 18.00 bis 18.30 Uhr
**Wo:** DIAKO Gesundheitsimpulse
Gröpelinger Heerstraße 406 – 408, 28239 Bremen
*Kostenlos, Anmeldung erforderlich unter 0421 61022101*

Dienstag, 13.09.2022

**Sibashi**
Gesundheitsübungen aus dem QiGong für mehr Energie und Balance.
**Einrichtung:** TURA Bremen e.V.
**Wann:** Dienstag, 13.09. von 10.00 bis 10.45 Uhr
**Wo:** Treff vor dem TURA-Vereinszentrum
Lissaer Straße 60, 28237 Bremen
*Kostenlos, keine Anmeldung erforderlich*

**Unterstützungshilfen im Alltag**
Vortrag zu verschiedenen Unterstützungshilfen, die älteren Menschen den Alltag erleichtern (auf Deutsch und Türkisch).
**Einrichtung:** AWO Ambulant gGmbH
**Wann:** Dienstag, 13.09. von 10.00 bis 11.30 Uhr
**Wo:** Nachbarschaftshaus Helene Kaisen
Beim Ohlenhof 10, 28239 Bremen
*Kostenlos, keine Anmeldung erforderlich*

**Gesundheitswandern im Oslebshauser Park und auf der Gröpelinger Sportmeile**
Kurze Spaziergänge mit Übungen zur Kräftigung und Koordination sowie Gespräche über das Thema Gesundheit.
**Einrichtung:** Gesundheitstreffpunkt West
**Wann:** Dienstag, 13.09. von 10.00 bis 11.30 Uhr
**Wo:** Bürgerhaus Oslebshausen
Am Nonnenberg 40, 28239 Bremen
*Kostenlos, Anmeldung erforderlich unter 0421 617079*

**Tragehilfen für Säuglinge und ihre Anwendung**
Vorteile und Bedeutung des Tragens, Infos und Anleitung zu unterschiedlichen Tragehilfen.
**Einrichtung:** Frühberatungsstelle Gröpelingen – Caritas Bremen
**Wann:** Dienstag, 13.09. von 13.00 bis 14.30 Uhr
**Wo:** Frühberatungsstelle Gröpelingen
Gröpelinger Heerstraße 289, 28239 Bremen
*Kostenlos, max. 8 Teilnehmer:innen,
Anmeldung erforderlich unter 0421 39099246*

**Arbeit im Fokus – Für Menschen in psychisch belastenden Lebenslagen**
Welche Bedingungen brauche ich, um gut arbeiten zu können? Wie (offensiv) möchte ich mit meiner Erkrankung umgehen? Impulsvortrag und moderierter Austausch.
**Einrichtung:** FOKUS – Zentrum für Bildung und Teilhabe. Initiative zur sozialen Rehabilitation e.V.
**Wann:** Dienstag, 13.09. von 14.00 bis 16.00 Uhr
**Wo:** FOKUS, Gröpelinger Heerstraße 246 A, 28237 Bremen
*Kostenlos, Anmeldung erforderlich unter 0421 3801950 (Mo-Do, 9.00-13.00 Uhr)*

**Moderne Behandlungsoptionen bei Rückenschmerzen**
Vortrag von Dr. Martin Lewandowski, DIAKO Chefarzt für Unfall- und Wirbelsäulenchirurgie: In der Behandlung schmerzhafter Rückenerkrankungen entwickeln sich die möglichen Therapien weiter, es stehen die verschiedenen Optionen im Mittelpunkt.
**Einrichtung:** DIAKO Gesundheitsimpulse
**Wann:** Dienstag, 13.09. um 17.00 Uhr
**Wo:** DIAKO Gesundheitsimpulse
Gröpelinger Heerstraße 406 – 408, 28239 Bremen
*Kostenlos, Anmeldung erforderlich unter 0421 61022101*

**Yoga – Schnupperkurs**
Yoga beinhaltet eine ganzheitliche Körperschulung und ist für jedes Alter und jede Konstitution geeignet.
**Einrichtung:** DIAKO Gesundheitsimpulse
**Wann:** Dienstag, 13.09. von 17.30 bis 18.00 Uhr
**Wo:** DIAKO Gesundheitsimpulse
Gröpelinger Heerstraße 406 – 408, 28239 Bremen
*Kostenlos, Anmeldung erforderlich unter 0421 61022101*

Mittwoch, 14.09.2022

**BLEIBT GESUND im Alter**
Wir gehen als Gäste in bestehende Gruppen und sprechen bei Kaffee und Tee, mit den Gruppenteilnehmer:innen über gesundheitsfördernde Themen und beantworten ihre Fragen. Am 14.09. sind wir Gast bei der Ev. Gemeinde Gröpelingen/Oslebshausen
**Einrichtung:** LIGA e.V.
**Wann:** Mittwoch, 14.09. von 9.30 bis 11.00 Uhr
**Wo:** LIGA Beratungsstelle, Lindenhofstraße 18, 28239 Bremen (in den Räumen der Ev. Gemeinde)
*Geschlossene Veranstaltung; falls Gruppen Interesse haben, bitte in der LIGA Beratungsstelle melden*

**„Ich weiß, was mir gut tut!“ – Frauengesundheitstag**
Bewegen und tanzen, entspannen im Alltag, gesund essen und Austausch zu persönlichen Gesundheitsthemen.
**Einrichtung:** Gesundheitstreffpunkt West
**Wann:** Mittwoch, 14.09. von 9.30 bis 11.30 Uhr
**Wo:** Quartierstreff Rostocker Straße 46, 28237 Bremen
*Kostenlos, Anmeldung erforderlich unter 0421 617079*

**Fit im Kindernetzfall**
Anleitung und Informationen über das Verhalten im Notfall mit Kindern, über Vorbeugung und Sicherheit im Haushalt und Hinweisen, was in die Hausapotheke gehört.
**Einrichtung:** Frühberatungsstelle Gröpelingen – Caritas Bremen
**Wann:** Mittwoch, 14.09. von 13.30 bis 16.30 Uhr
**Wo:** Frühberatungsstelle Gröpelingen
Gröpelinger Heerstraße 289, 28239 Bremen
*Kostenlos, max. 12 Teilnehmer:innen
Anmeldung erforderlich unter 0421 39099246*

**Mundgesundheit bei Kindern und Jugendlichen**
Infos und Antworten zum Thema Mundgesundheit, zahnärztliche und kieferorthopädische Behandlungen.
**Einrichtung:** Gesundheitsamt Bremen mit der Landesarbeitsgemeinschaft zur Förderung der Jugendzahnspflege im Lande Bremen e.V. (LAJB) in Kooperation mit dem Gesundheitstreffpunkt West
**Wann:** Mittwoch, 14.09. von 15.30 bis 17.30 Uhr
**Wo:** Gesundheitstreffpunkt West
Gröpelinger Bibliotheksplatz, 28237 Bremen
*Kostenlos, keine Anmeldung erforderlich*

**Kinder Aktiv – Spielen und Bewegen**
Offene Gruppe zur Gestaltung und Pflege der Blumenbeete und Rasenflächen auf dem Gröpelinger Bibliotheksplatz. Fester Bestandteil sind auch Bewegungsspiele.
**Einrichtung:** Gesundheitstreffpunkt West
**Wann:** Mittwoch, 14.09. von 15.30 bis 17.30 Uhr
**Wo:** Gröpelinger Bibliotheksplatz
*Kostenlos, keine Anmeldung erforderlich*

**Anonyme Alkoholiker (AA)**
Gespräche und Hilfsangebote bei Alkoholproblemen.
**Einrichtung:** Anonyme Alkoholiker Bremen
**Wann:** Mittwoch, 14.09. von 18.00 bis 20.00 Uhr
**Wo:** Anonyme Alkoholiker (AA)-Kontaktstelle
Geeren 24, 28195 Bremen
*Kostenlos, keine Anmeldung erforderlich*

Donnerstag, 15.09.2022

**Demenzparcours**
Erlebnisparcours für Menschen, die erfahren möchten, wie sich die Symptome einer Demenz auswirken und anfühlen.
**Einrichtung:** AWO Ambulant gGmbH
**Wann:** Donnerstag, 15.09. von 9.30 bis 13.00 Uhr
**Wo:** Nachbarschaftshaus Helene Kaisen
Beim Ohlenhof 10, 28239 Bremen
*Kostenlos, keine Anmeldung erforderlich*

**NEU in Gröpelingen: LIGA – Lokales Integriertes Gesundheitszentrum für Alle**
Wir stellen Ihnen unsere Beratungsangebote zu den Themen Gesundheit und Wohlbefinden vor und beantworten Ihre Fragen.
**Einrichtung:** LIGA e.V.
**Wann:** Donnerstag, 15.09. von 10.00 bis 11.00 Uhr
**Wo:** LIGA Beratungsstelle, Lindenhofstraße 18, 28237 Bremen (in den Räumen der Ev. Gemeinde)
*Kostenlos, keine Anmeldung erforderlich*

**Aktiv, sicher und mobil im Alter**
Bewegungsangebot mit Koordinations- und Gleichgewichtsübungen und ein leichtes Krafttraining.
**Einrichtung:** AOK Bremen/Bremerhaven in Kooperation mit dem Stiftungsdorf Gröpelingen
**Wann:** Donnerstag, 15.09. von 10.30 bis 11.30 Uhr
**Wo:** Stiftungsdorf Gröpelingen – Tagespflege
Elbinger Straße 6, 28237 Bremen
*Kostenlos, max. 15 Teilnehmer:innen
Anmeldung erforderlich unter 0421 3804110/111*

**Reha-Sport – Schnupperkurs**
Die Beweglichkeit erhalten und wieder verbessern – bei z.B. Beschwerden mit den Gelenken oder der Wirbelsäule.
**Einrichtung:** DIAKO Gesundheitsimpulse
**Wann:** Donnerstag, 15.09. von 11.00 bis 11.30 Uhr
**Wo:** DIAKO Gesundheitsimpulse
Gröpelinger Heerstraße 406 – 408, 28239 Bremen
*Kostenlos, Anmeldung erforderlich unter 0421 61022101*

**Zähneputzen ohne Stress**
In diesem Kurs erfahren Eltern, wie sie mit ihrem Kind stressfrei Zahnpflege betreiben können.
**Einrichtung:** Frühberatungsstelle Gröpelingen – Caritas Bremen
**Wann:** Donnerstag, 15.09. von 12.00 bis 13.00 Uhr
**Wo:** Frühberatungsstelle Gröpelingen
Gröpelinger Heerstraße 289, 28239 Bremen-Gröpelingen
*Kostenlos, max. 10 Teilnehmer:innen
Anmeldung erforderlich unter 0421 39099246*

**Osteoporose und Knochenbrüche Behandlungsmöglichkeiten**
Vortrag von Dr. Martin Lewandowski, DIAKO Chefarzt für Unfall- und Wirbelsäulenchirurgie: Vorbeugung und Behandlung von Osteoporose; Behandlung von Knochenbrüchen im hohen Alter
**Einrichtung:** DIAKO Gesundheitsimpulse
**Wann:** Donnerstag, 15.09. um 17.00 Uhr
**Wo:** DIAKO Gesundheitsimpulse
Gröpelinger Heerstraße 406 – 408, 28239 Bremen
*Kostenlos, Anmeldung erforderlich unter 0421 61022101*

**Selbstverteidigung – Schnupperkurs**
Sich und andere schützen, deeskalierend handeln und sich bei Bedarf gegen körperliche Angriffe wehren.
**Einrichtung:** DIAKO Gesundheitsimpulse.
**Wann:** Donnerstag, 15.09. von 18.30 bis 19.00 Uhr
**Wo:** DIAKO Gesundheitsimpulse
Gröpelinger Heerstraße 406 – 408, 28239 Bremen
*Kostenlos, Anmeldung erforderlich unter 0421 61022101*

Freitag, 16.09.2022

**Yoga – Schnupperkurs**
Yoga beinhaltet eine ganzheitliche Körperschulung und ist für jedes Alter und jede Konstitution geeignet.
**Einrichtung:** DIAKO Gesundheitsimpulse
**Wann:** Freitag, 16.09. von 10.00 bis 10.30 Uhr
**Wo:** DIAKO Gesundheitsimpulse
Gröpelinger Heerstraße 406 – 408, 28239 Bremen
*Kostenlos, Anmeldung erforderlich unter 0421 61022101*

**Gesundheitsbegleiter:innen für Gröpelingen**
Geschulte Gesundheitsbegleiter:innen begleiten Personen durch das Gesundheitssystem. Wir informieren! Haben Sie Interesse?
**Einrichtung:** LIGA e.V.
**Wann:** Freitag, 16.09. von 11.00 bis 12.30 Uhr
**Wo:** LIGA Beratungsstelle, Lindenhofstraße 18 28237 Bremen (in den Räumen der Ev. Gemeinde)
*Kostenlos, keine Anmeldung erforderlich*

- Familien- und Kindergesundheit
- Gesundheit von älteren Menschen
- Gesundheit und Bewegung
- Gesunde Arbeit und Prävention
- Gesundheitliche Versorgung