



**Familien- & Quartierszentrum  
Neue Vahr Nord  
Mehrgenerationenhaus**

**Mehrgeneratives Programm**  
Frühling/Sommer 2026

**Miteinander - Füreinander**

# Leitbild FQZ / MGH

## Leitbild FQZ / MGH

Im Mittelpunkt unserer Tätigkeit steht der Mensch.

Ein freundlich zugewandter, respektvoller, ruhiger und zuvorkommender Umgang mit unseren Gästen hat für uns Priorität. Wir fördern gleichwertige Lebensverhältnisse im Quartier und bieten niedrighschwellig Angebote an.

Das FQZ / MGH ist Teil eines Netzwerks mit Bildungsangeboten, Beratung, Treffpunkten und praktischen Hilfen und ermöglicht Teilhabe, unterstützt Familien, Kinder und Senioren in ihrer Entwicklung und leistet einen wesentlichen Beitrag zur Integration von Zuwanderern. Dabei ist uns der wertschätzende Umgang miteinander und mit unserer Umwelt ein Anliegen.

Unser Leitspruch lautet: „Miteinander - Füreinander“.



Unser Imagevideo - Wir stellen uns vor



## **Babytreff Vahr**

### **Gruppe für Mütter/Väter und ihre Babys zwischen 0 und 18 Monaten**

Treffpunkt zum Kennenlernen, Kontakte knüpfen und Austausch von Erfahrungen rund um das Zusammenleben mit Babys.

Montag: 10:30 - 12:00 Uhr  
FQZ/Orangerie

Simone Rießinger  
Telefon: 0421/43 08 41 41  
E-Mail: [hdf-familienzentrum-vahr@afsd.bremen.de](mailto:hdf-familienzentrum-vahr@afsd.bremen.de)

## **Eltern-Kind-Gruppen**

### **Angebot für Eltern und ihre Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren**

Fragen zu Themen wie Erziehung, Ernährung, Entwicklung des Kindes können besprochen werden. Es gibt Mitmachangebote zum Spielen, Basteln und Singen.

“Zwerge”  
Dienstag: 9:00 - 10:30 Uhr  
FQZ/Orangerie

“Rabauken”  
Mittwoch: 9:00 - 10:30 Uhr  
FQZ/Orangerie

### **Mehrsprachige Gruppe**

Singen und Spielen auf Deutsch und der Herkunftssprache mit Materialien für Zuhause. Unsere Elternbegleiterinnen sprechen Arabisch, Deutsch, Englisch, Türkisch und Twi. Alle Sprachen sind Willkommen!

“Griffbereit”  
Dienstag: 10:45 - 12:45 Uhr  
FQZ/Orangerie

Zita Rode  
Telefon: 0421/43 08 41 41  
E-Mail: [hdf-familienzentrum-vahr@afsd.bremen.de](mailto:hdf-familienzentrum-vahr@afsd.bremen.de)

# Babys & Kleinkinder

## **Sozialpädagogische Spielkreise**

### **Betreuungsangebot für Kinder von 1,5 bis 3 Jahren**

Nach der Eingewöhnungsphase bleiben die Kinder alleine mit den zwei Gruppenleitungen. Die frühkindliche Entwicklung wird mit Spiel und Spaß gefördert, erste soziale Kontakte im Miteinander erfahren.

Löwenzahnkinder:

Mittwoch: 8:45 - 12:15 Uhr  
Donnerstag: 13:45 - 17:15 Uhr  
Freitag: 8:45 - 12:15 Uhr  
FQZ/Spielkreisraum

Sonnenblumenkinder:

Montag: 13:45 - 17:15 Uhr  
Mittwoch: 13:45 - 17:15 Uhr  
Freitag: 13:45 - 17:15 Uhr  
FQZ/Spielkreisraum

Simone Rießinger  
Telefon: 0421/43 08 41 41  
E-Mail: [hdf-familienzentrum-vahr@afsd.bremen.de](mailto:hdf-familienzentrum-vahr@afsd.bremen.de)

## **Ameisenkinder**

Spielerische deutsche Sprach- und frühkindliche Förderung für ukrainische Kinder von 2 bis 4 Jahren.

Donnerstag: 10:00 - 12:00 Uhr  
FQZ/Spielkreisraum

Simone Rießinger  
Telefon: 0421/43 08 41 41  
E-Mail: [hdf-familienzentrum-vahr@afsd.bremen.de](mailto:hdf-familienzentrum-vahr@afsd.bremen.de)

In ukrainischer Sprache:  
Anastasia Khomchuk  
Telefon: 0160/23 69 372



## **Hausaufgabenhilfe**

Seitdem läuft es bei mir in der Schule besser! Wir bieten für Kinder eine kostenlose Hilfe bei den Hausaufgaben an.

Montag: 16:00 - 17:30 Uhr  
Donnerstag: 16:00 - 17:30 Uhr  
Heilig-Geist-Kirche/Gemeindesaal

Christoph Buße  
Telefon: 0162/731 34 52  
E-Mail: christoph.busse@kirche-bremen.de

## **Ein Nachmittag für Jung und Alt**

Klimafreundliches gemeinsames Kochen und Backen, Basteln und Spielen für alle Altersgruppen.

Mittwoch: 15:00 - 17:00 Uhr  
FQZ/Orangerie

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

## **DIY Upcycling-Werkstatt für Kinder**

Kreative-Bastel-Upcycling Werkstatt für Kinder von 6-11 Jahren im Face2Face-Laden in der Berliner Freiheit. Ein Mal im Monat, Termine bitte erfragen.

Freitag: 16:00 - 18:00 Uhr  
Berliner Freiheit/Face2Face-Laden

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

# Familien & Erwachsene

## Fahrradwerkstatt

Nutzt unsere Fahrradwerkstatt, um euer Fahrrad selbst zu reparieren - unter der fachkundigen Anleitung eines Experten!

Montag: 14:30 - 17:30 Uhr

Heilig-Geist-Kirche/Werkstatt hinten im Hof

Deniz Aktug Sürücü

Telefon: 0176/627 15 626

E-Mail: klimanetz@jus-bremen.de

## Marktplatz der Begegnung

### Sozialkaufhaus

Second Hand Kleidung, Schuhe, Haushalt, Geschirr, Elektro, Spiele, Bücher uvm. Ins Gespräch kommen, Andachten, Workshops zum Klimaschutz.

Dienstag: 9:00 - 14:00 Uhr

Mittwoch: 12:00 - 16:00 Uhr

Donnerstag: 9:00 - 14:00 Uhr

Jeden 1. Do. im Monat 18:00 - 20:00 Uhr - Night Shopping

Samstag: 10:00 - 14:00 Uhr

Heilig-Geist-Kirche/Kirche

Christoph Buße

Telefon: 0162/731 34 52

E-Mail: christoph.busse@kirche-bremen.de



## Orte der Wärme

Wir sind für euch da in Gesprächen bei Kaffee und Tee, hören euch zu und schenken euch ein Lächeln.

Jeden 1. Dienstag im Monat afrikanischer Mittagstisch für Bedürftige ab 12:30 Uhr.

Dienstag: 9:00 - 13:00 Uhr

Donnerstag: 9:00 - 13:00 Uhr

Heilig-Geist-Kirche/Seminarraum

Christoph Buße

Telefon: 0162/731 34 52

E-Mail: christoph.busse@kirche-bremen.de

## **Sprachcafés**

### **Begegnung, Kommunikation, üben Deutsch zu sprechen**

In den Sprachcafés des FQZ kann man Deutsch sprechen üben und seine Deutschkenntnisse verbessern. Kontakte knüpfen & andere Bewohner\*innen der Vahr kennenlernen.

Dienstag mit Kinderbetreuung: 13:00 - 15:00 Uhr

Freitag: 10:00 - 12:00 Uhr

FQZ/Orangerie

Telefon: 0421/69 69 61 87

E-Mail: [info@fqz-bremen.de](mailto:info@fqz-bremen.de)

## **ZusammenTanzen**

Wir begegnen uns, um zu tanzen, wie es uns gefällt! Improvisation, Spiele und angeleitete Tänze.

Dienstag: 15:30 - 17:00 Uhr

Heilig-Geist-Kirche/Saal

Telefon: 0421/69 69 61 87

E-Mail: [info@fqz-bremen.de](mailto:info@fqz-bremen.de)

## **Nähwerkstatt**

In der Nähwerkstatt kann man sich an der Nähmaschine ausprobieren und wer Hilfe benötigt, wird von fachkundigen Menschen unterstützt. Änderungen oder Kleidung selber nähen.

Mittwoch: 9:00 - 12:00 Uhr

Samstag: 10:00 - 12:00 Uhr

Heilig-Geist-Kirche

Christoph Buße

Telefon: 0162/731 34 52

E-Mail: [christoph.busse@kirche-bremen.de](mailto:christoph.busse@kirche-bremen.de)



## **Elterntreff**

### **Offener Treff**

Der Elterntreff bietet eine Anlaufstelle für nettes Beisammensein, Basteln, Kochen und auch Fragen rund um die Themen Familie und Kind können in entspannter Atmosphäre geklärt werden. In regelmäßigen Abständen finden im Rahmen unserer FQZ-Akademie Infoveranstaltungen statt.

Donnerstag: 8:30 - 12:30 Uhr  
FQZ/Orangerie

Telefon: 0421/69 69 61 87  
E-Mail: [info@fqz-bremen.de](mailto:info@fqz-bremen.de)

## **Bunter Freitagnachmittag**

### **Offener Treff für Zugewanderte und Vahraon\*innen**

Aktionen, kreative Angebote und Spiele für Familien mit Kindern. Erzählen und Zuhören, Freizeit gestalten. Kontakte knüpfen. Kommen und Mitmachen. Findet in den Schulferien nicht statt.

Freitag: 15:00 - 18:00 Uhr  
FQZ/Orangerie

Zita Rode  
Telefon: 0421/43 08 41 41  
E-Mail: [hdf-familienzentrum-vahr@afsd.bremen.de](mailto:hdf-familienzentrum-vahr@afsd.bremen.de)



## **TheaterMachen**

Jung und Alt können hier zusammenkommen und spielerisch herausfinden, welche Geschichten entstehen, wenn wir miteinander kreativ und ausdrucksstark werden.

Freitag: 16:00 - 18:00 Uhr  
FQZ/Medienraum

Telefon: 0421/69 69 61 87  
E-Mail: [info@fqz-bremen.de](mailto:info@fqz-bremen.de)

## Repair Café

Reparieren statt wegwerfen. Handy, Tablet, PC, TV und Elektrogeräte gemeinsam instand setzen, Einblick in die Technik bekommen, wiederverwenden und Müll vermeiden.

Samstag: 10:00 - 14:00 Uhr  
Heilig-Geist-Kirche/Werkstatt hinten im Hof

Christoph Buße  
Telefon: 0162/731 34 52  
E-Mail: christoph.busse@kirche-bremen.de



## ZusammenSpielen

Es gibt kein Alter, in dem ein Mensch aufs Spielen verzichten sollte. Bring Bewegungsfreunde und Ideen mit und wir gestalten Spiele so, dass alle daran Spaß haben!

Samstag: 12:00 - 13:30 Uhr  
FQZ/Orangerie

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

## SonneVahr

Ein Angebot für Kinder und Familien: Es wird drinnen und draußen gespielt, gebastelt und gekocht.

Von Oktober bis April jeden Sonntag: 15:00 - 17:00 Uhr  
FQZ/Orangerie

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

# Wochenplan

Tag Raum	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Treffpunkt Café	Alle 6 Wochen 17:30 Uhr FEIER-Abend*	14:30-16:00 Uhr WOLLiLust*	Alle 14 Tage 14:30-16:00 Uhr Löwenschnack*	14:15-16:15 Uhr Bei Kaffee und Cookies*		Jeden letzten Samstag im Monat 15:00-17:00 Uhr Café Haltestelle*	
	15:30-17:30 Uhr Löwenchor*	14.30-16:00 Uhr Gemeinsam Spiele spielen*					
Orangerie	10:30-12:00 Uhr Babytreff Vahr	9:00-10:30 Uhr Eltern-Kind-Gruppe "Zwerge"	9:00-10:30 Uhr Eltern-Kind-Gruppe "Rabauken"	8:30-12:30 Uhr Elterntreff	15:00-18:00 Uhr Bunter Freitagnachmittag	12:00-13:30 Uhr ZusammenSpielen	15:00-17:00 Uhr Sonne Vahr (von Oktober bis April)
	3. Montag im Monat von 17:30-19:00 Uhr Löwen-Info-Abend*	10:45-12:45 Uhr Eltern-Kind-Gruppe "Griffbereit"	15:00-17:00 Uhr Ein Nachmittag für Jung und Alt				
Medienraum		13:00-15:00 Uhr Sprachcafé					
	11:00-12:30 Uhr PC, Smartphone und Digitales			09:00-12:00 Uhr #YourTurn in Bremen	10:00-12:00 Uhr Sprachcafé		
Face2Face-Laden (Berliner Freiheit)	14:00-16:30 Uhr Patchworker:innen*				16:00-18:00 Uhr TheaterMachen		
					16:00-18:00 Uhr DIY Upcycling- Werkstatt für Kinder (Ein Mal im Monat)		

# Wochenplan

Die mit \* gekennzeichneten Angebote finden auch in den Schulferien statt.

Tag Raum	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Spielkreisraum	13:45-17:15Uhr Sonnenblumenkinder		8:45-12:15 Uhr Löwenzahnkinder 13:45-17:15Uhr Sonnenblumenkinder	10:00-12:00Uhr Ameisenkinder 13:45-17:15 Uhr Löwenzahnkinder	8:45-12:15 Uhr Löwenzahnkinder 13:45-17:15Uhr Sonnenblumenkinder		
	14:30-17:30 Uhr Fahrradwerkstatt (Werkstatt im Hof)	9:00-14:00 Uhr Marktplatz der Begegnung	12:00-16:00 Uhr Marktplatz der Begegnung	9:00-14:00 Uhr Marktplatz der Begegnung 18:00-20:00 Uhr Marktplatz Night Shopping (jeden 1. Do. im Monat)	9:00-14:00 Uhr Marktplatz der Begegnung 18:00-20:00 Uhr Marktplatz Night Shopping (jeden 1. Do. im Monat)	10:00-14:00 Uhr Marktplatz der Begegnung 10:00-14:00 Uhr Repair-Café	
Kirche	16:00-17:30 Uhr Hausaufgabenhilfe	9:00-13:00 Uhr Orte der Wärme	9:00-12:00 Uhr Näherkstatt	9:00-13:00 Uhr Orte der Wärme 10:30-12:00 Uhr Fit im Alter*		10:00-12:00 Uhr Näherkstatt	
		15:30-17:00 Uhr ZusammenTanzen		16:00-17:30 Uhr Hausaufgabenhilfe			
Gemeindsaal/ Seminarraum							

## **PC, Smartphone und Digitales**

Für Einsteiger\*innen: Was ist ChatGPT, wie kann ich eine E-Mail schreiben, wie kann ich per Handy eine Adresse finden? Und vieles mehr wird gezeigt und geübt - natürlich auch mit netten Spielen!

Montag: 11:00 - 12:30 Uhr  
FQZ/Medienraum

Telefon: 0421/69 69 61 87  
E-Mail: [info@fqz-bremen.de](mailto:info@fqz-bremen.de)

## **Patchworker:innen**

**Offener Treff für alle Patchwork und Nähbegeisterten**

Gemeinsam Reste verwerten und Flickwerk betreiben so lange bis die Nähmaschine qualmt.

Montag: 14:00 - 16:30 Uhr  
FQZ/Medienraum

Andrea Michaelis  
Telefon: 0421/69 62 31 52  
E-Mail: [andrea.michaelis@bras-bremen.de](mailto:andrea.michaelis@bras-bremen.de)



## **Löwenchor**

Singen tut gut und in Gemeinschaft noch viel mehr.

Montag: 15:30 - 17:30 Uhr  
FQZ/Treffpunkt Café

Andrea Michaelis  
Telefon: 0421/69 62 31 52  
E-Mail: [andrea.michaelis@bras-bremen.de](mailto:andrea.michaelis@bras-bremen.de)

## **Löwen-Info-Abend**

Themen, die das Alter betreffen, werden mit fachkundigen Referent:innen begleitet.

Jeden 3. Montag im Monat: 17:30 - 19:00 Uhr  
FQZ/Orangerie

Andrea Michaelis  
Telefon: 0421/69 62 31 52  
E-Mail: [andrea.michaelis@bras-bremen.de](mailto:andrea.michaelis@bras-bremen.de)

## **FEIER-Abend**

Gemeinsam Abendbrot essen und dabei klönen. Kostenbeitrag 3,00€ pro Person.

Alle 6 Wochen am Montag: 17:30 Uhr  
FQZ/Treffpunkt Café

Andrea Michaelis  
Telefon: 0421/69 62 31 52  
E-Mail: [andrea.michaelis@bras-bremen.de](mailto:andrea.michaelis@bras-bremen.de)



## WollLust

Bei Kaffee und Kuchen tanzen die Nadeln. Ob Socken, Schals oder Pullis, hier entstehen tolle Sachen. Bring gerne eigenes Strickmaterial mit.

Dienstag: 14:30 - 16:00 Uhr  
FQZ/Treffpunkt Café

Andrea Michaelis  
Telefon: 0421/69 62 31 52  
E-Mail: [andrea.michaelis@bras-bremen.de](mailto:andrea.michaelis@bras-bremen.de)

## Gemeinsam Spiele spielen

Lust mal wieder in geselliger Runde zu spielen? Dann komm' vorbei!

Dienstag: 14:30 - 16:00 Uhr  
FQZ/Treffpunkt Café

Andrea Michaelis  
Telefon: 0421/69 62 31 52  
E-Mail: [andrea.michaelis@bras-bremen.de](mailto:andrea.michaelis@bras-bremen.de)

## Löwenschnack

Löwenschnack, na dann schnack' mal los!

Alle 14 Tage am Mittwoch: 14:30 - 16:00 Uhr  
FQZ/Treffpunkt Café

Andrea Michaelis  
Telefon: 0421/69 62 31 52  
E-Mail: [andrea.michaelis@bras-bremen.de](mailto:andrea.michaelis@bras-bremen.de)



## Fit im Alter

Auch im Alter tut Bewegung gut. Na, dann hoch das Bein!

Donnerstag: 10:30 - 12:00 Uhr  
Heilig-Geist-Kirche/Gemeindesaal

Andrea Michaelis  
Telefon: 0421/69 62 31 52  
E-Mail: [andrea.michaelis@bras-bremen.de](mailto:andrea.michaelis@bras-bremen.de)



## Bei Kaffee und Cookies

Unterstützung rund ums Internet, Tablet und Smartphone.

Donnerstag: 14:15 - 16:15 Uhr  
FQZ/Treffpunkt Café

Andrea Michaelis  
Telefon: 0421/69 62 31 52  
E-Mail: [andrea.michaelis@bras-bremen.de](mailto:andrea.michaelis@bras-bremen.de)

## Café Haltestelle

Gemeinsames Miteinander im Alter mit abwechslungsreichen Aktionen.

Jeden letzten Samstag in den Monaten Januar - März, Oktober und November: 15:00 - 17:00 Uhr  
FQZ/Treffpunkt Café

Andrea Michaelis  
Telefon: 0421/69 62 31 52  
E-Mail: [andrea.michaelis@bras-bremen.de](mailto:andrea.michaelis@bras-bremen.de)

## **Haus der Familie (HdF)**

Allgemeine Beratung und Auskunft,  
Wegweisende Beratung für die Familie und Elternrolle, für  
Ehe und Partnerschaft, für Unterstützung Alleinerziehender  
und für die Integration zugewanderter Familien.  
Beratung nach telefonischer Terminvereinbarung.

FQZ/Büro HdF

Simone Rießinger  
Telefon: 0421/43 08 41 41  
E-Mail: [hdf-familienzentrum-vahr@afsd.bremen.de](mailto:hdf-familienzentrum-vahr@afsd.bremen.de)

## **Ankommen im Quartier (AiQ)**

**Beratungsstelle für Geflüchtete und Zugewanderte, die  
neu in die Neue Vahr gezogen sind**

Beratung findet statt zu Themen wie: Orientierung und An-  
geboten im Stadtteil, Behördenangelegenheiten, Fragen zu  
Kindern und Familie, Deutschkurssuche, Fragen des all-  
täglichen Lebens, Ausbildung und Arbeit uvm. Die Beratung  
ist möglich auf Deutsch und Englisch.

Beratung Montag bis Freitag nach vorheriger Terminverein-  
barung.

FQZ/Büro AiQ

Christina Klebeck  
Telefon: 0421/84 78 94 56  
E-Mail: [christina.klebeck@afsd.bremen.de](mailto:christina.klebeck@afsd.bremen.de)

Zita Rode  
Telefon: 0421/ 84 78 94 56  
E-Mail: [zita.rode@afsd.bremen.de](mailto:zita.rode@afsd.bremen.de)

## **Jobcenter vor Ort**

Beratung durch Mitarbeiter\*innen des Jobcenters ohne Termin.

Beratungszeiten:

Jeden ersten Dienstag im Monat: 9:00 - 13:00 Uhr  
FQZ/Medienraum

Christina Klebeck

Telefon: 0421/84 78 94 56

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

Zita Rode

Telefon: 0421/ 84 78 94 56

E-Mail: zita.rode@afsd.bremen.de

## **Bürgersprechstunde mit dem Kontaktpolizisten der Neuen Vahr Nord**

Sie sind aus dem Quartier, haben etwas auf dem Herzen und möchten mit Ihrem Kontaktpolizisten sprechen? Dann kommen Sie gerne vorbei, auch ohne Termin.

Beratungszeiten:

Jeden letzten Donnerstag im Monat: 13:00 - 14:30 Uhr  
FQZ/Café

Jörn Schröder

Telefon: 0421/36 216 179

E-Mail: joern.schroeder@polizei.bremen.de

## **#YourTurn in Bremen**

Beratung und Unterstützung von Frauen mit Migrationserfahrung auf dem Weg in Arbeit, Ausbildung oder Qualifizierung.

Offene Sprechstunde Donnerstag: 9:00 - 12:00 Uhr  
FQZ/Medienraum

Sonja Löhnert

Telefon: 0176/11 06 80 52

E-Mail: s.loehnert@wabeq.de

# Veranstaltungen/Ferienprogramm

## Termine:

- 26.03. Fahrrad-Aktionstag  
Hof Heilig-Geist-Kirche, 10:00 - 13:00 Uhr
- 11.04. Internationaler\*Frauen\*tag: Wir feiern uns!  
FQZ, 13:00 - 16:00 Uhr
- 30.05. Internationale Vahr!  
Verschiedene Gruppen aus der Vahr stellen sich mit ihren kulturellen Wurzeln vor - auch kulinarisch.  
FQZ, 11:00 - 15:00 Uhr
- 19.06. Sommerfest FQZ  
Hof Heilig-Geist-Kirche und  
Kita Heilig-Geist-Kirche, 14:30 - 17:30 Uhr

## Sommercafé auf dem Hof der Heilig-Geist-Kirche:

18.04, 30.05, 27.06, 29.08 & 26.09  
jeweils 10:00 - 14:00 Uhr

Alle aktuellen Veranstaltungen sind auch auf unserer Homepage zu finden unter **[www.fqz-bremen.de/veranstaltungen](http://www.fqz-bremen.de/veranstaltungen)** oder einfach den QR-Code scannen.



Telefon: 0421/69 69 61 87  
E-Mail: [info@fqz-bremen.de](mailto:info@fqz-bremen.de)

# Danke für die Unterstützung

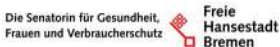
## Der Verein wird gebildet durch:



## Beteiligte:



Gefördert durch das Jobcenter Bremen, die Senatorin für Arbeit, Soziales, Jugend und Integration, aus Mitteln des Landes und des Europäischen Sozialfonds Plus.



**Familien- und Quartierszentrum Neue Vahr Nord e. V.**  
**August-Bebel-Allee 284**  
**28329 Bremen**

Tel.: 0421/69 69 61 87  
E-Mail: [info@fqz-bremen.de](mailto:info@fqz-bremen.de)

Homepage: [www.fqz-bremen.de](http://www.fqz-bremen.de)  
Facebook: [www.facebook.com/fqzbremen](http://www.facebook.com/fqzbremen)  
Instagram: [www.instagram.com/fqz\\_neue\\_vahr\\_nord](http://www.instagram.com/fqz_neue_vahr_nord)

V.i.S.d.P.

1. Vorsitzender: Christoph Buße
  2. Vorsitzender: Christian Poppe
- Kassenwart: Ali Uysun

