



Familien- & QuartiersZentrum
Neue Vahr Nord
Mehrgenerationenhaus

Mehrgeneratives Programm
Herbst 2023

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 neues Imagevideo - Wir stellen uns vor



Babytreff Vahr

Gruppe für Mütter/Väter und ihren Babys zwischen 0 und 18 Monaten

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

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

Stephanie Grönert
Telefon: 0421/43 08 41 41
E-Mail: hdf-familienzentrum-vahr@afsd.bremen.de

Eltern-Kind-Gruppe

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

Dagmar Kutzer
Telefon: 0421/43 08 41 41
E-Mail: hdf-familienzentrum-vahr@afsd.bremen.de



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

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

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

Hausaufgabenhilfe

Seit dem 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

Kindernachmittag

Backen, Kochen, Spielenachmittag, Basteln, DIY uvm. für Kinder (Kinder unter 6 Jahren bitte in Begleitung). Jeden 1. Mittwoch im Monat wird gekocht und gebacken.

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

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

Kinderturnen

Kinderturnen für Kinder ab drei Jahren, gerne ohne Begleitung. Maximal 10 Teilnehmer*innen. Eingang bei der Kirche.

Donnerstag: 16:15 - 17:00 Uhr
Heilig-Geist-Kirche/Bewegungsraum Heilig-Geist Kita

Julia Törper
Telefon: 0176/420 626 99
E-Mail: julia.toerper@gesundheit-nds.de

DIY Upcycling-Werkstatt für Kinder

Kreative-Bastel-Upcycling Werkstatt für Kinder von 6-11 Jahren im Klimaladen in der Berliner Freiheit. Entspanntes Shoppen für die Eltern, während die Kinder schöne Dinge gestalten.

Freitag: 16:00 - 18:00 Uhr
Berliner Freiheit/Klimaladen

Sophie Buschmann
Telefon: 0176/62 71 56 26
E-Mail: sbuschmann@jus-bremen.de

Familien & Erwachsene

Yoga für Mütter

Zum Kennenlernen, Kontakte knüpfen, sowie Freude und Energie mit dem eigenen Körper erleben.

Montag: 8:30 - 10:00 Uhr
FQZ/Orangerie

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



Marktplatz der Begegnung

Sozialkaufhaus

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

Dienstag: 8:00 - 13:00 Uhr
Mittwoch: 12:00 - 16:00 Uhr
Donnerstag: 8:00 - 13:00 Uhr
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 von 12:30 - 13:00 Uhr.

Dienstag: 9:00 - 13:00 Uhr

Donnerstag: 9:00 - 13:00 Uhr

Heilig-Geist-Kirche/Gemeindesaal

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 und andere Bewohner*innen der Vahr kennenlernen.

Sprachcafé am Nachmittag mit Kinderbetreuung für Anfänger*innen und Fortgeschrittene:

Dienstag: 14:00 - 16:00 Uhr

FQZ/Orangerie

Sprachcafé für Anfänger*innen:

Freitag: 10:00 - 11:30 Uhr

FQZ/Medienraum

Telefon: 0421/69 69 61 87

E-Mail: 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.

Dienstag: 8:00 - 10:00 Uhr
Donnerstag: 8:00 - 10:00 Uhr
Heilig-Geist-Kirche/Gemeindesaal

Christoph Buße
Telefon: 0162/731 34 52
E-Mail: 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.

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

Telefon: 0421/69 69 61 87
E-Mail: 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.

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

Stephanie Grönert
Telefon: 0421/43 08 41 41
E-Mail: hdf-familienzentrum-vahr@afsd.bremen.de

SKiPPY

Stadtteil-Kinder-Paten-Projekt

Infos unter info@fqz-bremen.de

Repair Café

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

Samstag: 10:00 - 14:00 Uhr
Heilig-Geist-Kirche/Kirche

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



Lesen Club

Im Lesen Club kann man sich vorlesen lassen oder auch selbst in die spannende Welt der Bücher abtauchen.

Samstag: 10:00 - 12:00 Uhr
Heilig-Geist-Kirche/Gemeindesaal

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

MahlZeit

Kostenloser Mittagstisch für Kinder. Nicht nur eine warme Mahlzeit, sondern auch ein Treffpunkt für Kinder und ihre Eltern.

Sonntag: 12:30 Uhr
Alle zwei Wochen siehe Aushang (außer in den Ferien)
Heilig-Geist-Kirche/Gemeindesaal

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

Wochenplan

Tag Raum	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Cafe	Alle 6 Wochen 17:30 Uhr FEIER-Abend*	14:30-16:00 Uhr WollLust* 14:30-16:00 Uhr Gemeinsam Spiele spielen*	Alle 14 Tage 14:30-16:00 Uhr Löwenschmack*	14:15-16:00 Uhr Bei Kaffee und Cookies*		Jeden letzten Samstag im Monat 15:00-17:00 Uhr Café Haltestelle*	
	8:30-10:00 Uhr Yoga für Mütter	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		
Orangerie	11:00-12:30 Uhr Babytreff Vahr						
	16:00-17:30 Uhr Löwenschau*	14:00-16:00 Uhr Sprachcafé mit Kinderbetreuung	15:00-17:00 Uhr Kindernachmittag				
Medienraum	3. Montag im Monat von 17:30-19:00 Uhr Löwen-Info-Abend*						
	11:00-12:30 Uhr PC, Smartphone und Tablet Sprechstunde 14:00-16:00 Uhr Patchworkkennlern*				10:00-11:30 Uhr Sprachcafé für Anfänger*innen		
Spielkreisraum	13:45-17:15 Uhr Sonnenblumenkinder		8:45-12:15 Uhr Löwenzahnkinder 13:45-17:15 Uhr Sonnenblumenkinder	10:00-12:00 Uhr Ameisenkinder 13:45-17:15 Uhr Löwenzahnkinder	8:45-12:15 Uhr Löwenzahnkinder 13:45-17:15 Uhr Sonnenblumenkinder		

Wochenplan

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

Tag Raum	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Kirche		8:00-13:00 Uhr Marktplatz der Begegnung	12:00-16:00 Uhr Marktplatz der Begegnung	8:00-13:00 Uhr Marktplatz der Begegnung		10:00-14:00 Uhr Marktplatz der Begegnung 10:00-14:00 Uhr Repair-Café	
Gemeindsaal	16:00-17:30 Uhr Hausaufgabenhilfe	8:00-10:00 Uhr Näherkstatt		8:00-10:00 Uhr Näherkstatt 9:00-13:00 Uhr Orte der Wärme 10:30-12:00 Uhr Film Alter*		10:00-12:00 Uhr Lese Club	12:30 Uhr (alle 2 Wochen) Mahlzeit
		9:00-13:00 Uhr Orte der Wärme		16:00-17:30 Uhr Hausaufgabenhilfe			
Galopprennbahn		15:30-19:30 Uhr Sport- und Bewegungsspiele Outdoor: Galoppgarten	15:30-19:30 Uhr Sport- und Bewegungsspiele Outdoor: Galoppgarten				
"Gummipfatz"			12:30-14:00 Uhr Offener Treff zum Fahrradfahren lernen				
Bewegungsraum Heilig-Geist Kita				16:15-17:00 Uhr Kinderturnen			
Klimaladen (Berliner Freiheit)					16:00-18:00 Uhr DIY Upcycling-Werkstatt für Kinder		

Sport- und Bewegungsspiele Outdoor: Galoppgarten

Kostenlos und draußen generationsübergreifende Sport- und Bewegungsspiele: Ballspiele, Ultimate Frisbee, Speedminton, Fußball, Gehtraining uvm.

Dienstag: 15:30 - 19:30 Uhr

Mittwoch: 15:30 - 19:30 Uhr

(In den Ferien 15:00 - 19:00 Uhr)

Hinter dem Rennplatz, Ecke Schneider-Böck-Weg auf der Galopprennbahn

Telefon: 0421/69 69 61 87

E-Mail: info@fqz-bremen.de



Actionbound-Rallies

Du kannst jederzeit kostenlos und draußen eine der vier Rallies auf deinem Smartphone spielen. Ganz einfach den QR-Code scannen und los geht die Jagd! Und das Beste ganz ohne Anmeldung!

1. Rally



2. Rally



3. Rally



4. Rally



Jederzeit
Draußen in der Vahr

Julia Fleige-Völker

Telefon: 0421/69 69 61 86

E-Mail: fleige-voelker@fqz-bremen.de

Offener Treff zum Fahrradfahren üben - Für Frauen mit Migrationsgeschichte

Der Fahrradtreff ist eine Kooperation von MGH, JUS-Verkehrsschule und LSB.

Wichtig dabei: Teilnehmen können nur Frauen, die in der Vahr wohnen.

Ohne Anmeldung!

Mittwoch: 12:30 - 14:00 Uhr

Bei der Verkehrsschule der JUS (Auf dem "Gummiplatz" neben dem AfSD)

Julia Fleige-Völker

Telefon: 0421/69 69 61 86

E-Mail: fleige-voelker@fqz-bremen.de



PC, Smartphone und Tablet Sprechstunde

Hier werden offene Fragen zum Umgang mit dem PC, Tablet und Smartphone beantwortet und es gibt mal Kaffee, Ausflüge und einen Filmabend.

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

Zoé Fender
Telefon: 0176/442 393 06
E-Mail: zoe.fender@afsd.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 - 16:00 Uhr
FQZ/Medienraum

Andrea Strebe
Telefon: 0421/69 62 31 52
E-Mail: andrea.strebe@bras-bremen.de



Löwenchor

Singen tut gut und in Gemeinschaft noch viel mehr.

Montag: 16:00 - 17:30 Uhr
FQZ/Orangerie

Andrea Strebe
Telefon: 0421/69 62 31 52
E-Mail: andrea.strebe@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 Strebe
Telefon: 0421/69 62 31 52
E-Mail: andrea.strebe@bras-bremen.de

FEIER-Abend

Gemeinsam Abendbrot essen und dabei klönen. Kostenbeitrag 2,00€ pro Person.

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

Andrea Strebe
Telefon: 0421/69 62 31 52
E-Mail: andrea.strebe@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 Strebe
Telefon: 0421/69 62 31 52
E-Mail: andrea.strebe@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 Strebe
Telefon: 0421/69 62 31 52
E-Mail: andrea.strebe@bras-bremen.de

Löwenschnack

Löwenschnack, na dann schnack' mal los!

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

Andrea Strebe
Telefon: 0421/69 62 31 52
E-Mail: andrea.strebe@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 Strebe
Telefon: 0421/69 62 31 52
E-Mail: andrea.strebe@bras-bremen.de

Bei Kaffee und Cockies

Unterstützung rund ums Internet, Tablet und Smartphone.

Donnerstag: 14:15 - 16:00 Uhr
FQZ/Treffpunkt Café

Andrea Strebe
Telefon: 0421/69 62 31 52
E-Mail: andrea.strebe@bras-bremen.de

Café Haltestelle

Gemeinsames Miteinander im Alter mit abwechslungsreichen Aktionen.

Jeden letzten Samstag im Monat: 15:00 - 17:00 Uhr
FQZ/Treffpunkt Café

Andrea Strebe
Telefon: 0421/69 62 31 52
E-Mail: andrea.strebe@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

Ankommen im Quartier (AiQ)

**Beratungsstelle für Flüchtlinge, die neu in die Neue
Vahr gezogen sind**

Beratung nach telefonischer Terminvereinbarung. Beratung
findet statt zu Themen wie: Orientierung und Angeboten im
Stadtteil, Behördenangelegenheiten, Fragen zu Kindern
und Familie, Deutschkursuche, Fragen des alltäglichen
Lebens, Ausbildung und Arbeit uvm.

FQZ/Büro AiQ

Christina Klebeck

Telefon: 0421/84 78 94 56

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

Veranstaltungen/Ferienprogramm

Termine:

- 20.09. Klimafest
Unser Highlight des letzten Jahres ist wieder dabei!
Ein Fest der Nachhaltigkeit mit vielen klimaneutralen
Angeboten und tollen Preisen.
FQZ, Nachmittags
- 07.10. Vätertreff
& Kommt vorbei! Hier gibt es Aktionen, Spiele und
04.11. Workshops für Papas und ihre Kinder.
FQZ, 10:00 - 15:00 Uhr
- 10.11. Laternelaufen
Wir gehen auf einen gemeinsamen Spaziergang mit
leuchtenden Laternen. Freut euch auf tolle Musik und
eine faszinierende Feuershow, die uns den Abend er-
hell!
FQZ & ESP

Alle weiteren aktuellen Veranstaltungen sind auch auf unserer
Homepage zu finden unter www.fqz-bremen.de/veranstaltungen
oder einfach den QR-Code scannen.

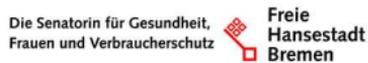


Telefon: 0421/69 69 61 87
E-Mail: info@fqz-bremen.de

Der Verein wird gebildet durch:



Beteiligte:



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

Homepage: www.fqz-bremen.de
Facebook: www.facebook.com/fqzbremen
Instagram: www.instagram.com/fqz_neue_vahr_nord

V.i.S.d.P.

1. Vorsitzender: Jörn Rabeneck
 2. Vorsitzender: Christoph Buße
- Kassenwart: Ali Uysun

