



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

**Mehrgeneratives Programm
Sommer/Herbst 2024**

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“.



Verbesserte Lebenssituation in der Neuen Vahr Nord

Lebendige Angebote:
- Kultur
- Freizeit
- Bildung
- Beratung & Unterstützung

Förderung: Verständigung, Dialog & Solidarität

- Treffpunkt
für Jung & Alt
- Barrierefreier
Zugang
- Nutzung für
diverse Gruppen
- Dialog der
Nutzer:innen

Stärkung von: Eigeninitiative, Engagement & Hilfe zur Selbsthilfe

- Raum für
Mitgestaltung schaffen
- Ehrenamtliches
Engagement
- Positive
Identifizierung

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

Simone Rießinger
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

Simone Rießinger
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

Jeden 1. und 4. Mittwoch im Monat wird gekocht und gebacken, jeden 2. und 3. Mittwoch wird gebastelt und gespielt, alles klimafreundlich. (Kinder unter 6 Jahren bitte in Begleitung).

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

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

Kinderturnen

Kinderturnen für Kinder unter sieben Jahren. Maximal 10 Teilnehmer*innen. Eingang bei der Kirche.

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

Jasmin Scholz
Telefon: 0176/42 06 26 99
E-Mail: jasmin.scholz@gesundheit-nds-hb.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

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

Familien & Erwachsene

Marktplatz der Begegnung

Sozialkaufhaus

Second Hand Kleidung, Schuhe, Haushalt, Geschirr, Möbel, 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

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: 10:00 - 14:00 Uhr

Donnerstag: 10:00 - 14:00 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 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: 9:00 - 14:00 Uhr

Mittwoch: 12:00 - 16:00 Uhr

Donnerstag: 9:00 - 14:00 Uhr

Samstag: 10:00 - 14:00 Uhr

Heilig-Geist-Kirche

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

Simone Rießinger
Telefon: 0421/43 08 41 41
E-Mail: hdf-familienzentrum-vahr@afsd.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/Werkstatt hinten im Hof

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



Inklusionstreff für Familien

Der offene inklusive Familientreff findet einmal im Monat sonntags statt und möchte einen Raum schaffen für Begegnung, Zusammensein und Austausch für pflegende Eltern und ihre Kinder mit Behinderung. Bei Kaffee und Tee machen wir uns eine schöne Zeit ohne Zwang und Erwartungen. Geschwisterkinder sind auch herzlich eingeladen. Der Veranstaltungsort ist barrierefrei zugänglich.

Termine:

So. 04.08.24

So. 01.09.24

So. 13.10.24

Sonntag: 15:00 - 17:00 Uhr

FQZ/Orangerie

Telefon: 0421/69 69 61 87

E-Mail: elterninitiative-inklusion-bremen@web.de

Wochenplan

Tag Raum	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Treffpunkt Café	Alle 6 Wochen: 17:30 Uhr FEER-Abend*	14:30-16:00 Uhr WollLust*	Alle 4 4 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*	
	15:30-17:30 Uhr Löwenchor*	14:30-16:00 Uhr Gemeinsam Spiele spielen*		8:30-12:30 Uhr Elterntreff	15:00-18:00 Uhr Bunter Freitagnachmittag		
Orangerie	11:00-12:30 Uhr Babytreff Vahr	9:00-10:30 Uhr Eltern-Kind-Gruppe "Zwerge"	9:00-10:30 Uhr Eltern-Kind-Gruppe "Rabauken"				
	3. Montag im Monat von 17:30-19:00 Uhr Löwen-Info-Abend*	14:00-16:00 Uhr Sprachcafé mit Kinderbetreuung	15:00-17:00 Uhr Kindernachmittag				
Medienraum	11:00-12:30 Uhr PC, Smartphone und Tablet Sprechstunde				10:00-11:30 Uhr Sprachcafé für Anfänger*innen		
	14:00-16:00 Uhr Patchworkerkninnen*						
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		

Wochenplan

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

Tag Raum	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Kirche		9:00-14:00 Uhr Marktplatz der Begegnung	12:00-16:00 Uhr Marktplatz der Begegnung	9:00-14:00 Uhr Marktplatz der Begegnung		10:00-14:00 Uhr Marktplatz der Begegnung 10:00-14:00 Uhr Repair-Café	
Gemeindsaal/ Seminarraum	16:00-17:30 Uhr Hausaufgabenhilfe	9:00-14:00 Uhr Näherwerkstatt 10:00-14:00 Uhr Orte der Wärme	12:00-16:00 Uhr Näherwerkstatt	9:00-14:00 Uhr Näherwerkstatt 10:00-14:00 Uhr Orte der Wärme 10:30-12:00 Uhr Fit im Alter* 16:00-17:30 Uhr Hausaufgabenhilfe 16:15-17:00 Uhr Kinderturnen		10:00-14:00 Uhr Näherwerkstatt	12:30 Uhr (alle 2 Wochen) Mahlzeit
Bewegungsraum Heilig-Geist Kita							
Klimaladen (Berliner Freiheit)					16:00-18:00 Uhr DIY Upcycling-Werkstatt für Kinder		

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

Maurice Müller & Dominic Schulz
Telefon: 0421/69 69 61 87
E-Mail: 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 - 16:00 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: 15:30 - 17:30 Uhr
FQZ/Treffpunkt Café

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, Deutschkurssuche, Fragen des alltäglichen
Lebens, Ausbildung und Arbeit uvm.

Beratungszeiten:

Montag: 8:00 - 12:00 Uhr
Dienstag: 8:00 - 12:00 Uhr
Mittwoch: 8:00 - 12:00 Uhr

FQZ/Büro AiQ

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

Veranstaltungen/Ferienprogramm

Termine:

- 29.05. Frühlingsfest
FQZ, 14:30 - 17:30 Uhr
- 09.06. Kleines Kinderfest zum Wahltag
FQZ, 10:00 - 17:00 Uhr
- 10.06. Kulturtafelsprechstunde
FQZ im Café, 11:30 - 12:30 Uhr
- 21.06. VAHRinale
- Klimacamp für Kinder
24.06. Vahrer See, 11:00 - 18:00 Uhr
- 24.06. Sommerferienprogramm in der 1. und 2.
- Ferienwoche
05.07.
- 10.08. VAHRadies
Nachbarschaftsfest
BISPI, Bispinger Str. 14, 13:00 - 18:00 Uhr
- 12.09. SaVahri
Das Stadtteilstadtteilfest in der Vahr
Vahrer See, 11:00 - 18:00 Uhr
- 20.09. Klimafest
Unser Highlight des letzten Jahres ist wieder dabei! Ein Fest der Nachhaltigkeit mit vielen klimaneutralen Angeboten und tollen Preisen.
FQZ, Nachmittags

Veranstaltungen/Ferienprogramm

Mobiles Sommercafé (jeweils 15:00 - 18:00 Uhr)

- 18.06. Spielplatz Philipp-Scheidemann-Straße
- 02.07. Vahrer See am Spielplatz
- 30.07. Carl-Severing-Straße 54 - 56
- 13.08. Eislebener Straße 31 A
- 27.08. Carl-Goerdeler-Park
- 10.09. Karl-Kautsky-Straße

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

Danke für die Unterstützung

Der Verein wird gebildet durch:



Beteiligte:



Mütterzentrum Vahr e.V.



Haus der Familie



Die Senatorin für Gesundheit,
Frauen und Verbraucherschutz



Freundeskreis
Haus der Familie e.V.



Investition in Bremens Zukunft
Europäischer Sozialfonds
im Land Bremen



Die Senatorin für Arbeit, Soziales,
Jugend und Integration



vhs
Bremer
Volkshochschule



Jobcenter
Bremen



**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: Christoph Buße

2. Vorsitzender: Christian Poppe

Kassenwart: Ali Uysun

