



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

**Mehrgeneratives Programm**  
1. Halbjahr 2025

**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 ihre 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](mailto: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

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

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

## **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

## **Kinderturnen**

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

Donnerstag: 16:00 - 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

## Fahrradwerkstatt

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

Alle 14 Tage am 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, 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 - 12:00 Uhr

FQZ/Orangerie

Telefon: 0421/69 69 61 87

E-Mail: info@fqz-bremen.de



# Familien & Erwachsene

## **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

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. 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

## 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 2025 wieder statt. Los geht es am 10.01, 24.01, 07.02 und 21.02. Weitere Termine werden noch bekannt gegeben.

Simone Rießinger

Telefon: 0421/43 08 41 41

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



# Wochenplan

Tag Raum	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Treffpunkt Café	Alle 6 Wochen 17:30 Uhr FIER-Abend*	14:30-16:00 Uhr WollLust*	Alle 14 Tage 14:30-16:00 Uhr Lbwenschmack*	14:15-16:15 Uhr Bei Kaffee und Cooking*		Jeden letzten Samstag im Monat 15:00-17:00 Uhr Café Haltestelle*	
	15:30-17:00 Uhr Löwenchor*	14:30-16:00 Uhr Gemeinsam Spiele spielen*	15:00-17:00 Uhr Ein Nachmittag für Jung und Alt	8:30-12:30 Uhr Ellerntreff	15:00-18:00 Uhr Bunter Freitagnachmittag		
Orangerie	11:00-12:30 Uhr Babytreff Vahr	9:00-10:30 Uhr Eltern-Kind-Gruppe "Zwerge"					
	3. Montag im Monat von 17:30-19:00 Uhr Löwen-Info-Abend†	14:00-16:00 Uhr Sprachcafé mit Kinderbetreuung					
Medienraum	11:00-12:30 Uhr PC, Smartphone und Tablet Sprechstunde						
	14:00-16:30 Uhr Patchworkstimmens*				10:00-12:00 Uhr Sprachcafé für Anbinger*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		

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

Tag Raum	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Kirche	14:30-17:30 Uhr Fahrradwerkstatt (alle 14 Tage 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		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 16:00-17:00 Uhr Kladderlatten			
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. Das Angebot richtet sich auch an Personen ohne viele Vorkenntnisse.

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)



## **Rollatoren Treff**

Kostenloses Training und Unterstützung am und mit dem Rollator. Wenn möglich vorher anmelden.

Jeden 1. Montag im Monat: 15:00 Uhr  
FQZ/Treffpunkt im Eingangsbereich

Doris Vogelsang  
Telefon: 0152/55 95 20 77  
E-Mail: [doris1956@gmail.com](mailto:doris1956@gmail.com)

## **Löwenchor**

Singen tut gut und in Gemeinschaft noch viel mehr.

Montag: 15:30 - 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)

## **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 Cockies

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

## **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. Die Beratung ist  
möglich auf deutsch, englisch, spanisch und russisch.

Beratungszeiten:

Montag: 9:00 - 13:00 Uhr  
Dienstag: 9:00 - 16:00 Uhr  
Mittwoch: 9:00 - 16:00 Uhr  
Donnerstag: 9:00 - 16:00 Uhr  
Freitag: 8:00 - 12:00 Uhr

FQZ/Büro AiQ

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

Olga Bauer  
Telefon: 0421/84 78 94 56  
E-Mail: olga.bauer@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

Olga Bauer

Telefon: 0421/84 78 94 56

E-Mail: olga.bauer@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

# Veranstaltungen/Ferienprogramm

## Termine:

- 12.01. MahlZeit  
Kirche/Saal, 12:30 Uhr
- 26.01. MahlZeit mit Kindertheater  
SCHNURZePIEPe  
Kirche/Saal, 12:30 Uhr
- 28.02. Fasching  
Kirche/Saal, ab 15:30 Uhr
- 09.04. Fahrrad Aktionstag  
Hof Heilig-Geist-Kirche, 10:00 - 13:00 Uhr
- 27.05. Frühlingsfest  
FQZ, ab 14:30 Uhr
- 29.05. MahlZeit  
Ausflug nach Cuxhaven

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

Die Termine für das mobile Sommercafé von Juni bis September werden rechtzeitig bekanntgegeben.

Alle weiteren 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.



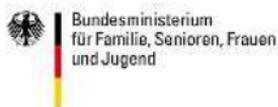
Telefon: 0421/69 69 61 87  
E-Mail: [info@fqz-bremen.de](mailto:info@fqz-bremen.de)

# Danke für die Unterstützung

## Der Verein wird gebildet durch:



## Beteiligte:



Mütterzentrum Vahr e.V.

Haus der Familie



Die Senatorin für Gesundheit,  
Frauen und Verbraucherschutz



Freundeskreis  
Haus der Familie e.V.

Stadt  
Bibliothek  
Bremen



Die Senatorin für Arbeit, Soziales,  
Jugend und Integration



vhs | Bremer  
Volkshochschule



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

