

Digital Empowerment – Neue Wege in der Gesundheitsförderung für alleinerziehende Frauen

Projekt für alleinerziehende Frauen und junge Mütter

Alleinerziehende Frauen sind einem hohen Gesundheitsrisiko ausgesetzt, besonders wenn sie jung sind oder längerfristig Kind/er alleine erziehen. Bislang werden sie von gesundheitsförderlichen Angeboten jedoch kaum erreicht. Durch die Corona-Pandemie haben sich die Problemlagen der Alleinerziehenden verstärkt.

Der Zugang zu digitalen Gesundheitsförderungsangeboten als auch das Erlangen digitaler Gesundheitskompetenzen ist eine wichtige Voraussetzung, um Frauen auch unter den aktuellen Pandemie-Bedingungen für Gesundheitsthemen zu gewinnen.

Alleinerziehende Frauen aus dem Stadtteil Osterholz-Tenever können in den Workshops den kritischen Umgang mit digitalen Medien erlernen und erfahren, wie sie gesundheitsrelevante Informationen, insbesondere zum Thema Ernährung im Internet finden und für sich nutzen können. Gemeinsam mit den Frauen sollen Angebote zu dem Thema gesunde Ernährung geplant und umgesetzt werden. Ihr gewonnenes Wissen können sie an ihre Community, Freund*innen und Familie weitergeben.

Aktuelle Informationen und Termine

[Ausführliche Informationen zum Projekt „Digital Empowerment“](#) 

[Zum BLOG des Projekts von Frauengesundheit in Tenever](#)

Das Projekt wird gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach §20 SGB V.

Angebote für alleinerziehende Mütter in Tenever:

Workshop für die Smartphone Nutzung

In diesem Workshop lernen wir:

- Wie finde ich Informationen über das Thema Gesundheit im Internet?
- Was passiert mit meinen persönlichen Daten z.B. bei Instagram, Whatsapp oder Facebook?
- Wie kann ich mit dem Smartphone an Online-Treffen teilnehmen, z.B. an Kursen oder mit Freundinnen?

Ort: FGT, Koblenzerstr. 3a, 28325 Bremen

Informationen und Anmeldung unter*: Tel. 0421 40 17 28

Lauftreff mit gemeinsamen Frühstück

Wir wollen uns zusammen an der frischen Luft bewegen und danach ein leckeres und gesundes Frühstück zubereiten.

Der Lauftreff vom Landessportbund Bremen findet wöchentlich statt, einmal im Monat möchten wir mit Euch danach zusammen kochen und neue Rezepte ausprobieren.

Informationen und Anmeldung unter: Tel. 0421 40 17 28

Die Teilnahme ist kostenlos.

Im Grünen – Gärtnern im Querbeet Gemeinschaftsgarten

Im QuerBeet Garten kommen wir zusammen: Freundinnen treffen, gemeinsam gärtnern, Obst und Gemüse ernten und picknicken. Eine Gärtnerin baut mit uns Gemüse an.

Eure Kinder können dabei auf dem Querbeet – Kinderspielplatz spielen und bei Bedarf bieten wir eine Kinderbetreuung an.

Ort: QuerBeet Gemeinschaftsgarten, Neuwieder Str., 28325 Bremen

Informationen und Anmeldung unter: Tel. 0421 40 17 28

Die Teilnahme ist kostenlos.

Projektdurchführung:

Frauengesundheit in Tenever, Frauen und Gesundheit e.V.

Koblenzer Straße 3A, 28325 Bremen

Ansprechpersonen:

Jutta Flerlage (Projektleitung) jutta.flerlage@frauengesundheitintenever.de

Mareike Sander-Drews mareike.sander-drews@frauengesundheitintenever.de

Christina Sanko christina.sanko@frauengesundheitintenever.de

Telefon: 0421-401728

Ein Angebot von:

[Frauengesundheit in Tenever \(FGT\)](#)

Veranstaltungsort:

siehe Beschreibung

Telefon:

0421 40 17 28

E-Mail-Adresse:

kontakt@frauengesundheitintenever.de

Internetadresse:

blog.frauengesundheitintenever.de

Nächste Termine:

Termine bitte erfragen

Anmeldungsinfo:

Anmeldung erforderlich

Kosten:

kostenfrei