

Männergesundheit in Osterholz

Männerspezifische Angebote im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention

Zusammen mit den Männern und weiteren Akteuren entwickeln wir Angebote im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention speziell für Männer aus dem Stadtteil.

Hauptsächlich sind wir in Tenever, Blockdiek und dem Schweizer Viertel unterwegs.

Das Projekt der Bremer Heimstiftung für Männergesundheit in Bremen-Osterholz gibt es seit 1.1.2023.

„Männersache Gesundheit Osterholz“ verfolgt das Ziel, zum einen die Gesundheitskompetenz der Männer aus dem Stadtteil Bremen Osterholz zu fördern und zum anderen männerspezifische Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention fest im Stadtteil zu verankern.

Unsere Schwerpunkte

- Psychische Gesundheit
- Bewegung
- Ernährung
- Suchtmittelprävention
- Gesundheitsbezogene Wissensvermittlung

Das Projektbüro findet ihr im Mehrgenerationenhaus der Bremer Heimstiftung im Schweizer Viertel in der Graubündener Straße 10.

Gefördert von den Krankenkassen/Krankenkassenverbänden des Landes Bremen nach §20a SGB V im Rahmen ihrer Aufgaben zur Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten.

Muskulatur und Training im Alter.

Vortragsreihe Gesundheit ist Männersache-Wissen für ein starkes Leben

Mit der Ärztin Uta Likus von der Mobilen Reha, Bremen.

Fit und vital und das in jeder Lebensphase!

Wir laden ein zum Vortrag in gemütlicher Runde mit der Ärztin Uta Likus.

Erfahren Sie, wie Sie den natürlichen Muskelabbau im Alter verlangsamen und sich gezielt auf die Veränderungen des Körpers einstellen können.

Sie können gespannt sein auf Themen wie:

- Ernährung und Proteine
- Ausdauer und Kraft
- Hormongleichgewicht
- Praktische Übungen und Tipps

Wann? 19.11., 16-17 Uhr

Wo? Café am Fleet, Mehrgenerationenhaus Schweizer Viertel, Graubündener Straße 10, 28325 Bremen

Ein Angebot von:

[Bremer Heimstiftung](#)

Adresse:

Graubündener Str. 10
Mehrgenerationenhaus Schweizer Viertel
28325 Bremen

Ansprechperson:

Laura Heitmann (Leitung)

Telefon:

0421 438 190 23

E-Mail-Adresse:

info.maennergeseundheit@bremer-heimstiftung.de

Internetadresse:

maennergeseundheit-osterholz.de

Nächste Termine:

Termine bitte erfragen