

familien-merkzettel

januar | 2019 ost (nord)

Familienfreundlichkeit sichtbar machen!

Als unabhängige Servicestelle für Familien haben wir für Sie in diesem Monat einige Angebote ausgewählt.

Weitere Angebote zur Unterstützung und Entlastung im Alltag:

www.familiennetz-bremen.de

Tanztee mit den Young Oldies

- › für Senior*innen
- › Tanzen, Musik

Sa. 5.1./15–18 Uhr

VVK 10,00 €

Bürgerzentrum Vahr (Saal)

Tel. 0421. 436 73 33

VielfaltTreff

- › für Menschen mit und ohne Behinderung
- › Beratung, andere Menschen treffen

jeden Mi./14–16 Uhr

kostenlos

AWO Dienstleistungszentrum Vahr

Tel. 0176. 76 84 71 95 (Mobil)

Offener Familientreff

- › für Eltern mit Kindern (0–3 Jahre)
- › spielen, malen, basteln

jeden Mi./15.30–17.30 Uhr

kostenlos

Haus der Familie Horn-Lehe

Tel. 0421. 257 48 38

Hausaufgabenhilfe

- › für Schüler*innen
- › 1.–6. Klasse

jeden Mo. und Mi./16–17.30 Uhr

kostenlos

Haus der Familie Vahr

Tel. 0421. 46 02 17 17

familiennetz bremen

Faulenstraße 31-35
28195 Bremen
Telefon 0421-790 89 18

Die Senatorin für Soziales,
Jugend, Frauen, Integration
und Sport



Freie
Hansestadt
Bremen



januar | 2019

Selbstverteidigung

- › für Mädchen (8–12 Jahre)
- › Kurs

So. 13.1./11–15.30 Uhr
9,00 €/Anmeldung
VHS Ost
Tel. 0421. 361 35 66

Beratungsstunde

- › für Alleinerziehende
- › Familie, Kind, Erziehung

jeden Do./14–16 Uhr
kostenlos
Das Familienwohnzimmer
Tel. 0160. 90 73 8729 (Mobil)

Rückbildungsyoga

- › für Mütter mit Babys
- › Tiefenentspannung, Gymnastik

jeden Do./11–12.15 Uhr
30,00 € Kautions/Anmeldung
Elternschule im St. Joseph-Stift
Tel. 0421. 347 13 88

Fortbildungen zur Sexualaufklärung

- › für Fachkräfte
- › Seminare, Beratungen

Termine vereinbaren
Kosten erfragen/Anmeldung
pro familia Beratungsstelle
Tel. 0421. 340 60 30

Café Haltestelle

- › für Menschen mit Demenz und Angehörige
- › gemütliches Beisammensein

Sa. 26.1./15–17 Uhr
ca. 1,50 €
FQZ Vahr
Tel. 0421. 67 32 84 31

Berufsorientierung

- › für Mütter
- › neue Perspektiven, Beratung

Termin vereinbaren
kostenlos
Mütterzentrum Vahr
Tel. 0421. 467 38 59

... und noch viel mehr unter: www.familiennetz-bremen.de