

Gruppenangebote

Freizeit

Beschäftigung

Arbeit



Initiative...

zur sozialen Rehabilitation...e.V.



Inhalt

Vorwort	4
Arbeit und Beschäftigung	6
Putzgruppe in Bremen West	7
Garten- und Beschäftigungsgruppe in Bremen West	7
Gruppenangebote	8
IRRTURM	8
IRRTURM Redaktionsgruppe	9
IRRTURM Schreib- und Reportagegruppe	9
Qigong	10
Frauen in Bewegung	12
Frauenraum – Eigenart	14
Fussball - A. C. Matti	16
Verrückt nach Segeln	18
Malen - Atelier am Freitag	20
Begegnung mit Pferden	22
Ätherische Öle	24
Kochgruppe	26
Nähtreff	28
Westwurzeln: Wer hat Lust, mit uns zu gärtnern?	30
Fahrradgruppe	32
Bowlinggruppe	34
Schwimmen	36
Schwimmen (in Bremen-Nord)	37
Treffen zum Brunch und Klönen (in Bremen-Nord)	37
Teilhabe im Bremer Westen und Bremer Norden	38

Vorwort

Liebe LeserInnen, liebe Interessierte an unseren Gruppenangeboten,

die Gruppenangebote der Initiative e.V. wurden über etliche Jahre von den BetreuerInnen des Betreuten Wohnens entwickelt. Somit sind sie mittlerweile zu einem festen Bestandteil unseres Angebotes geworden. Thematisch unterliegen sie einem ständigen Wandel, woraus sich auch die Notwendigkeit einer Neuauflage dieser Broschüre ergab. Ausschlaggebend war dabei die Berücksichtigung der Wünsche und Anregungen durch die TeilnehmerInnen.

Wenn Sie nicht von uns betreut werden und Interesse an einer Teilnahme haben, bitten wir Sie, sich mit uns in Verbindung zu setzen. Unsere Absicht ist es, die Angebote als einen Beitrag des kulturellen Lebens im Stadtteil zu etablieren, deshalb sind wir sehr daran interessiert, diese zu öffnen.

Anregungen und Vorschläge zur Gestaltung der bestehenden Angebote und auch zur Aufnahme neuer Angebote sind uns sehr willkommen. Ebenso bitten wir Sie, sich mit uns in Verbindung zu setzen, wenn Sie Interesse an der verantwortlichen Übernahme von Aufgaben oder auch speziellen Angeboten haben.

Es würde uns sehr freuen, Sie bei der einen oder anderen Gruppe begrüßen zu dürfen.

Bernd Knies

Leiter des Betreuten Wohnens



Arbeit und Beschäftigung

Begleitete Arbeit und Beschäftigung im Betreuten Wohnen der Initiative...e.V.

Folgende Überlegungen liegen allen Arbeitsangeboten, die aus dem Betreuten Wohnen der Initiative...e.V. heraus entstanden und organisiert werden, zu Grunde:

- Die Arbeit ist sehr niedrigschwellig organisiert und wird vor Ort angeleitet.
- Die Voraussetzungen, um Anforderungen einer Arbeitsstelle gerecht zu werden, können eingeübt werden. Das sind z.B. Pünktlichkeit, angemessenes Erscheinungsbild, Anleitung akzeptieren können, Frustrationstoleranz entwickeln.
- Es ist möglich, erstmalig Arbeitserfahrungen zu machen oder nach einer langen krankheitsbedingten Pause einen Wiedereinstieg in einen Arbeitsalltag zu finden.
- Wer zum Arbeitstermin erscheint, ist willkommen, kann arbeiten und erhält am Ende eine geringe Aufwandsentschädigung.
- Wer es einmal nicht schafft, zur Arbeit zu kommen, versucht es nächstes Mal oder in ein paar Wochen wieder.
- Es gibt keine Kündigung und keinen moralischen Druck für diejenigen, die nicht regelmäßig zur Arbeit kommen können.
- Die angebotene Arbeit kann auf Dauer zufriedenstellend sein oder eine Weitervermittlung in andere Arbeitsformen ermöglichen.

Putzgruppe in Bremen West

Wann	Dienstag und Freitag ca. 2 Stunden
Treffpunkt	Waller Heerstraße 193
Ansprechpartner	Peter Herrendorf (Team 3) Telefon 47 877-203 Annelie Brüning (Team 9) Telefon 48 777-209

Garten- und Beschäftigungsgruppe in Bremen West

Wann	Montag und Donnerstag ca. 2 Stunden
Treffpunkt	Waller Heerstraße 193
Ansprechpartner	Peter Herrendorf (Team 3) Telefon 47 877-203 Annelie Brüning (Team 9) Telefon 48 777-208



IRRTURM

Wer wir sind

Der IRRTURM ist ein professionell begleitetes Forum für Menschen mit psychischer Erkrankung und Krisenerfahrung. Wir ermöglichen Menschen, ihre Erfahrungen schriftlich und künstlerisch darzustellen und sich in einem selbstbestimmten Rahmen in der Gruppe auszutauschen.

Die Texte und Bilder werden in einem Buch, das selbst erstellt und vertrieben wird, veröffentlicht. Die Redaktion arbeitet ressourcenorientiert und ohne institutionelle Vorgaben. Entstanden ist dieses Projekt 1988 als ein Arbeitsbereich der Initiative...e.V.

Was wir machen

Der IRRTURM macht öffentlich, was Menschen durch Psychiatrie, bzw. psychische Erkrankung erfahren. Die besondere Perspektive, die durch seelische Erschütterung entsteht, findet hier Beachtung. Die gesellschaftlichen Vorurteile gegenüber Menschen mit psychischer Erkrankung können hier bearbeitet werden.

Unsere Ziele

Der IRRTURM trägt dazu bei, Ängste und Vorurteile in unserer Gesellschaft abzubauen, die mit den genannten Themen verbunden sind. Die Lobby der Psychiatrie-Erfahrenen wird in der Öffentlichkeit gestärkt und weiterentwickelt. So wird eine lebendige Diskussion über Psychiatrie und psychische Erkrankung angeregt und in Bewegung gehalten. Wir wollen die Gesellschaft menschlicher gestalten, indem wir Missstände aufzeigen, die krank machen können. Außerdem wollen wir Rat und Hilfe von Erfahrenen untereinander fördern.

Arbeit und Beschäftigung

Im Arbeitsbereich IRRTURM gibt es auch mehrere Arbeitsplätze. Hier können Menschen mit Psychiatrie-Erfahrung einer sinnstiftenden Beschäftigung nachgehen. Sprechen Sie uns an.

Redaktionsgruppe

Wann	mittwochs von 11:00 bis 13:00 Uhr
Treffpunkt	Gröpelinger Heerstr. 246 A, 28237 Bremen, barrierefrei
Dauer	2 Stunden
AnsprechpartnerIn	MitarbeiterInnen des IRRTURM Telefon 3964808
offen / geschlossen	offen
Anzahl der TeilnehmerInnen	unbegrenzt
Männer / Frauen	Männer und Frauen sind herzlich willkommen
Voraussetzungen	keine
Teilnahmegebühr	keine
Anmeldung	nicht erforderlich
Inhalt	siehe vorhergehende Seite

Wie wir arbeiten

Wir organisieren eigene Veranstaltungen, vernetzen uns mit der örtlichen Kulturszene und mischen uns in die öffentliche Diskussion ein. Wir setzen uns kritisch mit der medizinisch ausgerichteten Psychiatrie und Gesundheitsversorgung auseinander.

Wir kritisieren: die alternativlose Ausrichtung auf Verordnung von Psychopharmaka, sowie die Festschreibung von Menschen in ihren Diagnosen, weil sie dadurch auf diesen Teil ihrer Persönlichkeit reduziert werden.

Wir arbeiten in einer überschaubaren Gruppe, orientiert an Selbsthilfe, Empowerment und Recovery. Die Gruppe bietet einen selbstbestimmten Ort, an dem Gefühle ausgedrückt werden können. Die gemeinsame Reflektion und Verarbeitung von Problemen ermöglicht Selbsterkenntnis. Die Veröffentlichung eigener Texte gibt Selbstvertrauen.

Kreative Schreibgruppe

Wir möchten gemeinsam mithilfe kreativer Techniken ins Schreiben kommen. Zusammen werden wir kleine Texte zu freien und vorgegebenen Themen verfassen. Sprechen Sie uns an, wenn Sie an der Gruppe teilnehmen wollen.

Sonderausgaben

Der IRRTURM veröffentlicht jährlich Sonderausgaben, in denen aktuelle politische Themen aufgegriffen werden.



Qigong

Qigong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist.

Qigong basiert auf den Erkenntnissen der Traditionellen Chinesischen Medizin und heißt übersetzt Pflege der Lebensenergie.

Dies geschieht durch:

- langsame geschmeidige Bewegungen,
- eine entspannte gleichmäßige Atmung,
- üben und führen der Vorstellungskraft.

Wird Qigong regelmäßig praktiziert,

- aktiviert und stärkt es die Selbstheilungskräfte,
- fördert es das Wohlbefinden durch Ruhe und Gelassenheit,
- trägt es zur körperlichen Vitalisierung bei, führt es zu innerer Stabilisierung.

Die TeilnehmerInnen lernen, ihre eigenen Grenzen wahrzunehmen und diese beim Erlernen und Praktizieren der Übungen zu berücksichtigen. Schnell stellt sich ein Gefühl von Entspannung ein.

Qigong setzt keine sportlichen Fähigkeiten voraus, sondern kann von Jeder und Jedem praktiziert werden. Die Bekleidung sollte bequem sein.

Straßenschuhe müssen ausgezogen werden.

Also, einfach mal vorbeischaun und mitmachen.

Wann	donnerstags von 14:15 bis 15:45 Uhr
Treffpunkt	Dojang Shinson Hapkido Waller Heerstraße 110, 28219 Bremen
Dauer	1,5 Stunden
AnsprechpartnerIn	Beate Kasten (Team 6) Telefon 47877-206
offen / geschlossen	offen
Anzahl der TeilnehmerInnen	max. 10 TeilnehmerInnen
Männer / Frauen	Männer und Frauen sind herzlich willkommen
Voraussetzungen	Es sollte möglich sein, während der 1,5 Stunden Unterricht wenig zu reden, sonst sind keine Voraussetzungen zu erfüllen
Teilnahmegebühr	keine
Anmeldung	Bei Quereinstieg bitte kurze Absprache

Inhalt

Das Erlernen von einzelnen Qigong-Übungen und Qigong-Abfolgen. Qigong basiert auf den Erkenntnissen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Mit Hilfe langsamer geschmeidiger Bewegungen, einer entspannten gleichmäßigen Atmung und dem Üben und Führen der eigenen Vorstellungskraft werden Selbstheilungskräfte aktiviert und findet der/die Übende zu mehr Ruhe und Gelassenheit. Der Körper wird aktiviert, die Körperwahrnehmung geschult.

Ablauf

Zu Beginn machen wir den Körper durch einfache massierende, klopfende und wringende Bewegungen durchlässig. Wir bringen die Lebensenergie „Qi“ in den Fluss und machen den Körper für die dann folgenden Qigong-Übungen „ansprechbar“. Zum Abschluss trinken wir gemeinsam einen Tee und klönen über „Qi und die Welt“.



Frauen in Bewegung

- Tanzen
- Bewegung
- Körperwahrnehmung
- Rhythmik . . .

Jeder Schritt ist wichtig. Er könnte der Anfang zu einem neuen Tanz sein und Tanzen ist träumen mit den Füßen.

Wann	freitags von 13:15 bis 14:15 Uhr
Treffpunkt	Frauengesundheitszentrum Elsflether Straße 29, 28219 Bremen
Dauer	1 Stunde
AnsprechpartnerIn	Ulla Stammermann (beide Team 4)
Telefon	47 877-204
Email	Team4@izsr.de
offen / geschlossen	Bitte nachfragen
Anzahl der TeilnehmerInnen	6 bis 8
Männer / Frauen	Frauen
Voraussetzungen	Lust auf Bewegung
Teilnahmegebühr	keine
Anmeldung	Bei den Ansprechpartnerinnen

Inhalt

Aufwärmtraining, Kraft und Dehnung, Rhythmik, Tanz, Körperwahrnehmung und Entspannung

Ablauf

Die Bewegungsgruppe bietet unter Anleitung einen Ort, sich mit dem eigenen Körper zu erleben. Über die Körperwahrnehmung soll erfahrbar werden, was angenehm und wohltuend ist, und wo die eigenen Grenzen zu spüren sind.

Das Überführen in kleine rhythmische Einheiten und Choreografien lassen Tänze entstehen, die den Körper strukturieren und stabilisieren helfen.

Besondere Bewegungsfähigkeiten sind nicht notwendig.

Frauenraum – Eigenart

Die Idee des Frauenraums

Der Frauenraum bietet einen geschützten Rahmen, in dem Frauen ihre eigenen Stärken und Fähigkeiten (wieder-) entdecken und ausbauen können.

Um dies zu ermöglichen, braucht es:

- Respekt und Toleranz
- Selbstbestimmung und Selbststärkung
- Übernahme von Verantwortung

Wir sind offen für:

- Frauen mit und ohne Migrationshintergrund
- jede Art von sexueller Orientierung und Lebensform
- Frauen mit und ohne körperliche Einschränkungen

Für wen ist der Frauenraum?

Unser Angebot soll Frauen mit und ohne Psychiatrieerfahrung einen Ort der Begegnung bieten.

Hier finden Sie:

- Austausch, Gespräche, Kontakte
- Kreativangebote
- Gemeinsames Erleben und Tun, z. B. Kochen, Backen, Spielen, Lachen, Bewegen
- Beratung

- Jede kann sich einbringen mit eigenen Ideen und Fähigkeiten oder zu einer kurzen Kaffeepause hereinschauen.

- Wir sind eine Gemeinschaft, jede Frau beteiligt sich nach ihren Möglichkeiten an den anfallenden Arbeiten.

Öffnungszeiten	Montag, Mittwoch, Donnerstag jeweils 11:00 bis 17:00 Uhr Freitag 11:00 bis 15:30 Uhr
Adresse	Feldstraße 52/54, 28203 Bremen
Telefon	790 11 800
Internet	www.frauenraum-bremen.de
Männer / Frauen	Frauen

Angebote des Frauenraums

Sich ausprobieren

Es gibt kein fertiges Programm; die Angebote werden gemeinsam mit den Frauen entwickelt. Hierbei bietet sich auch die Möglichkeit, das eigene Können an andere Frauen weiterzugeben. Bei Interesse können Kurse zu verschiedenen Themen stattfinden (z. B. Achtsamkeit, Bewegung, Umgang mit der Erkrankung).

Alltag leben

Wir gestalten gemeinsam den Alltag, indem wir miteinander kochen, genussvoll und gesund essen, zusammen Zeit verbringen, Erfahrungen austauschen und uns gegenseitig unterstützen.

Nach draußen gehen

Die neuentdeckte oder wiedergewonnene Sicherheit kann auch außerhalb des Frauenraums erprobt werden, z. B. in gemeinsamen Ausflügen oder Ferienfahrten. Neue Zukunftswege können sich entwickeln.



Fußball: A. C. Matti

Der A.C. Matti ist die Fußballgruppe der Initiative...e.V.

NutzerInnen, MitarbeiterInnen und andere Interessierte sind herzlich eingeladen bei uns mitzumachen. Wir spielen jeden Donnerstag gemeinsam Fußball. Im Mittelpunkt steht dabei der Spaß am Spiel und an der Bewegung.

Wir treffen uns 14:45 Uhr vor Ort

- im Sportgarten in der Pauliner Marsch oder
- in die Sportwelt Woltmershausen

Bringt einfach Sportzeug, Schuhe und gute Laune mit!

Wann	14:45 Uhr vor Ort
Treffpunkt	im Sommer zum Sportgarten in der Pauliner Marsch im Winter in die Sportwelt Woltmershausen in der Hermann-Ritter-Straße 100, 28197 Bremen
Dauer	1 bis 2 Stunden
Ansprechpartner	Peter Herrendorf (Team 3) Telefon 47 877-203 Jörg Taping (Team 10) Telefon 70 20 24
offen / geschlossen	offen
Anzahl der TeilnehmerInnen	offen
Männer / Frauen	Männer und Frauen sind herzlich willkommen
Voraussetzungen	Lust und Freude am Fußballspielen in einer Mannschaft
Teilnahmegebühr	Im Sportgarten 1 EUR; in der Sportwelt 2 EUR
Anmeldung	Bei oben genannten Ansprechpartnern oder einfach zum Termin kommen

Inhalt

Fußballspiel auf einem Kleinfeldplatz mit Kunstrasenbelag (bitte keine Schuhe mit Schraubstollen!).

Der A.C. Matti wird regelmäßig zu Turnieren, auch ins europäische Ausland, eingeladen. Zudem tragen wir Freundschaftsspiele gegen andere Bremer Teams aus. Der jährliche „River-Cup“ im Sportgarten hat mittlerweile Tradition.

Ablauf

Nach einem kurzen individuellen Aufwärmen bilden wir zwei Teams und spielen Fußball.



Verrückt nach Segeln

Segeln, Wasser, frische Luft und gemütlich Kaffee trinken.

Beim Segeln

zwischen Mai und Oktober lassen wir uns alle 14 Tage auf der Weser „den Wind um die Nase wehen ...

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Wir laden herzlich ein.

Andreas Hillejan (Team 5) Telefon: 175 1254
und Martina Weyhausen (Team 15)

Wann	Zwischen Mai und Oktober, dienstags 14-täglich 16:00 bis ca. 20:00 Uhr
Treffpunkt	Um 16:00 Uhr Treffen an der Geschäftsstelle der Initiative...e.V., Waller Heerstraße 193
Dauer	ca. 4 Stunden
AnsprechpartnerIn	Andreas Hillejan (Team 5) Telefon 175 1254 und Martina Weyhausen (Team 15)
offen / geschlossen	Offen, solange die Kapazitäten der Boote nicht überschritten werden
Anzahl der TeilnehmerInnen	8 bis 9 Personen
Männer / Frauen	Frauen und Männer sind herzlich willkommen
Voraussetzungen	Die TeilnehmerInnen müssen schwimmen können und Schuhe/Stiefel mit weichen (rutschfesten) Sohlen mitbringen
Teilnahmegebühr	1 EUR pro Termin
Anmeldung	Bei den AnsprechpartnerInnen

Inhalt

Wir segeln mit offenen Jollen (6,5 m-Boote) auf der Weser in Bremen Hemelingen; Segelkenntnisse der TeilnehmerInnen sind nicht erforderlich, weil genug erfahrene BootsführerInnen dabei sind. Allerdings sollten die TeilnehmerInnen Lust haben, sich an der frischen Luft und auf dem Wasser aufzuhalten und sich auf engem und manchmal schwankendem Raum zu bewegen.

Ablauf

Wir fahren mit dem Vereinsbus von der Geschäftsstelle zur Marina Europahafen. Dort machen wir gemeinsam die Boote klar (Rettungswesten anlegen, Segel setzen) und segeln aus dem Europahafen in die Weser. Wer möchte, kann danach mit und gemeinsam etwas trinken gehen. Gegen 20:00 Uhr fahren wir mit dem Vereinsbus zur Geschäftsstelle zurück.

Atelier am Freitag

Im Atelier am Freitag treffen wir uns, um uns in entspannter Atmosphäre mit bildender Kunst zu beschäftigen. Dabei möchten wir jedem/jeder die Gelegenheit geben, eigene Sachen auszuprobieren und zu experimentieren.

Wir geben Anregung, wenn gewünscht Unterstützung.

Zu bestimmten Terminen bieten wir Einführung in künstlerische Techniken.

Wann	freitags von 14:30 bis 16:00 Uhr im Brodelpott im Kulturhaus Walle Schleswiger Straße 4, 28219 Bremen
Treffpunkt	Vor Ort
Dauer	1,5 Stunden
Ansprechpartner	Udo Reutter (Team 7), Telefon 47 877-207
offen / geschlossen	offen, telefonische Anmeldung vor erster Teilnahme erbeten
Anzahl der TeilnehmerInnen	Max. 6 TeilnehmerInnen
Männer / Frauen	Männer und Frauen sind herzlich willkommen
Voraussetzungen	keine, außer Neugier und Lust auf künstlerisches Gestalten
Teilnahmegebühr	keine
Anmeldung	Beim ersten Mal bitte kurze Rücksprache

Inhalt

Malen und andere gestalterische Mittel, z.B. Drucken.

Ablauf

In entspannter Atelieratmosphäre bieten wir einen Rahmen, in dem der künstlerische Ausdruck mit Malerei, Drucken oder anderen gestaltenden Mitteln ausprobiert werden kann. Bei Bedarf geben wir Anregung zur Gestaltung und Techniken.



Begegnung mit Pferden

Reiten für Menschen im Betreuten Wohnen der Initiative...e.V.

Du ...

- magst Pferde?
- liebst die Natur?
- bist vielleicht früher schon mal geritten und würdest gerne wieder beginnen oder neu einsteigen?
- oder möchtest deine Angst vor Pferden abbauen?

Dann ist dieses Angebot vielleicht genau das Richtige für Dich!

Bei uns kannst Du ...

- den Umgang mit Pferden erleben und lernen,
- auf gut ausgebildeten Therapiepferden in der freien Natur reiten,
- körperliches und seelisches Wohlbefinden durch den Kontakt mit Pferden erfahren.

Wenn Du Dich anmelden möchtest und/ oder Fragen hast, ruf an:

Gesine Stirn (Team 7), Telefon 47877 207

Wann	freitags von 13:30 bis 16:00 Uhr
Treffpunkt	13:30 Uhr, Waller Heerstraße 193, Fahrt mit dem Vereinsbus nach Oyten
Dauer	2,5 Stunden
AnsprechpartnerIn	Gesine Stirn (Team 7), Telefon 47877-207
offen / geschlossen	offen
Anzahl der TeilnehmerInnen	pro Treffen nicht mehr als 5 bis 6 Personen
Männer / Frauen	Männer und Frauen sind herzlich willkommen
Voraussetzungen	Keine, außer wetterfeste Bekleidung
Teilnahmegebühr	keine
Anmeldung	Ist erforderlich, bei der Ansprechpartnerin

Inhalt

Bei und mit uns kannst Du den Umgang mit Pferden kennenlernen, auf gut ausgebildeten Therapiepferden in der freien Natur reiten, körperliches und seelisches Wohlbefinden durch den Kontakt mit Pferden erfahren, außerdem im geschützten Rahmen akzeptierenden freundlichen Umgang miteinander erproben.

Ablauf

Es werden Aufwärmübungen mit dem Pferd gemacht, Reitübungen gelernt und die Pferde werden anschließend gepflegt, geputzt etc.

Ätherische Öle

offenes Gruppenangebot

„Der Nase nach“ zu Wohlbefinden und seelisch-körperlicher Ausgeglichenheit.

Pflanzen bilden aromatische Essenzen, z. B. um sich gegen Mikroben und Fressfeinde zu schützen, oder um zur Bestäubung Insekten anzulocken. Ähnlich wirken ätherische Öle im menschlichen Organismus positiv auf Muskeln, Knochen, Haut, Immunsystem, Entgiftung, Hormonhaushalt, psychisches Befinden und vieles mehr.

In dieser offenen Gruppe werden wir die herrlichen Düfte und Kräfte der „Pflanzenseelen“ kennenlernen und in praktischen Anwendungen umsetzen. Nebenbei erfahren wir einiges über die Herstellung, Qualität, Lagerung und Anwendungsmöglichkeiten.

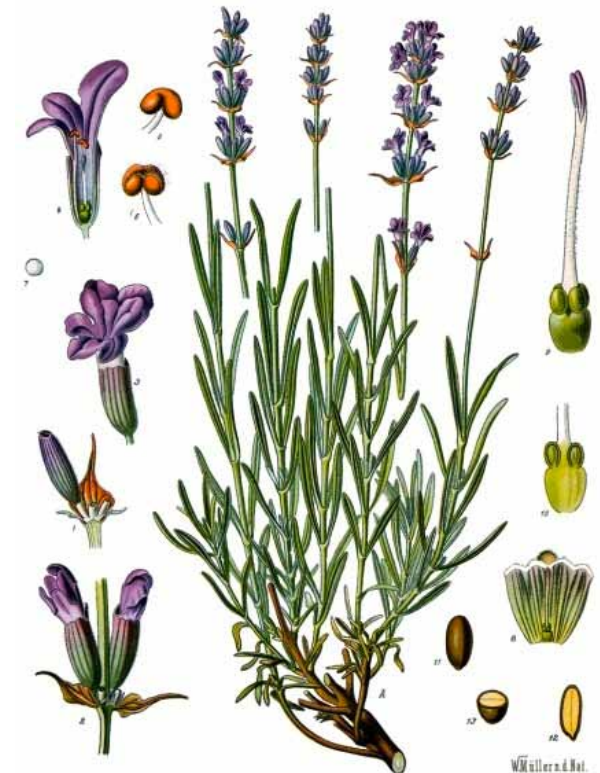
Bei uns können verschiedene Produkte, wie z. B. Haut-/Massageöle, Salben, Raumdüfte und Duschgele/Shampoos selbst hergestellt werden. Da die Kosten von der Initiative...e.V. bezuschusst werden, können selbst hergestellte Produkte zum geringen Kostenbeitrag mit nach Hause genommen werden.

Die Termine finden in größeren Abständen statt. Hierzu bitte die immer wieder ausliegenden Einladungen beachten.

Wann	in größeren Abständen
Treffpunkt	im Geschäftsgebäude der Initiative...e.V. Waller Heerstraße 193
Information / Kontakt	Oliver Kurschat (Team 9) Telefon 47877-209
offen / geschlossen	offen
Männer / Frauen	alle sind herzlich willkommen
Teilnahmegebühr	Produkte zur Kostenbeteiligung (2 bis 5 EUR)

Inhalt

Theoretische und praktische Einführung in die Grundlagen der Aromatherapie. Es besteht die Möglichkeit zur Mitnahme von individuell erstellten Produkten.





Kochgruppe

Miteinander kochen ist gesellig und macht Spaß!

In dieser Kochgruppe treffen sich Menschen aus dem Stadtteil mit und ohne Beeinträchtigungen. Jeden zweiten Mittwoch werden gemeinsam neue Gerichte ausprobiert und bewährte einfache Rezepte gekocht.

Die Gruppe trifft sich jeweils 16:30 Uhr im Sozialraum der Initiative...e.V.

Wann	16:30 Uhr im Sozialraum der Initiative...e.V.
Dauer	2 bis 2,5 Stunden
Gruppenleitung	Herta Kuhleemann und Artur Markus Telefon 47877-209
offen / geschlossen	offen
Anzahl der TeilnehmerInnen	10
Männer / Frauen	Männer und Frauen sind herzlich willkommen
Vorraussetzungen	Lust und Freude am Kochen
Teilnahmegebühr	Unkostenbeitrag von 1 EUR
Anmeldung	beim Empfang der Initiative...e.V., Telefon 47877

Nähtreff

Dieses Angebot richtet sich an alle, die Lust am Nähen haben

Wir ändern und reparieren Kleidung oder nähen neue Kleidungsstücke. Jede/r bringt eigene Sachen selber mit. Es gibt dort keine Nähgruppen-Leitung, sondern wir teilen unser Wissen miteinander. Auch TeilnehmerInnen ohne Näherfahrung sind willkommen. Es gibt 4 Maschinen vor Ort und 2 Plätze, an denen wir mit der eigenen Maschine arbeiten könnten. Die Gruppe ist offen für alle Menschen, ob mit oder ohne Beeinträchtigungen.

Wir treffen uns 14-täglich donnerstags um 18:00 Uhr im Nachbarschaftshaus Bremen im Ohlenhof in Gröpelingen

Wir freuen uns auf Sie!

Wann	donnerstags, 18:00 Uhr im Nachbarschaftshaus Bremen Ohlenhof 10, 28239 Bremen
Dauer	2 Stunden
Ansprechpartner	MitarbeiterInnen bei F.O.K.U.S.
offen / geschlossen	offen
Anzahl der TeilnehmerInnen	6
Männer / Frauen	Männer und Frauen sind herzlich willkommen
Vorraussetzungen	Lust und Freude am Nähen
Teilnahmegebühr	Unkostenbeitrag von 1 EUR
Anmeldung	F.O.K.U.S., Telefon 380 1950



WestWurzeln: Wer hat Lust, mit uns zu gärtnern?

Frische Triebe und alte Knollen sind herzlich willkommen

Wir treffen uns wöchentlich in der Gemüsewerft, dem urban gardening der G.i.B. in Gröpelingen, um in netter Runde gemeinsam zu gärtnern. Wir setzen Pflanzen, sähen Blumen und ernten unser eigenes Gemüse. Die Gruppe ist offen für Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen und ist aus dem Inklusionsprojekt „Türen öffnen“ der Initiative...e.V. entstanden.

Wir treffen uns montags und mittwochs im Wechsel bei Bedarf auch öfter.

Wann	Montag von 10:00 Uhr und Mittwoch von 14:00 Uhr im Wechsel
Dauer	3 Stunden
Ansprechpartner	Anke Marth, G.i.B.
offen / geschlossen	offen
Anzahl der TeilnehmerInnen	offen
Männer / Frauen	Männer und Frauen sind herzlich willkommen
Vorraussetzungen	Lust und Freude an Pflanzen
Teilnahmegebühr	keine
Anmeldung	G.i.B., Telefon 69 19478

Fahrradgruppe

Wir fahren gemeinsam Fahrrad. Wir machen kleine Ausflüge und erkunden die nähere Umgebung im Bremer Westen und auch mehr. Die Ziele werden miteinander abgestimmt. Die Gruppe wird von Heiko Schwarting geleitet. Fahrräder und Helme können bei uns ausgeliehen werden. Sie müssen kein/e geübte/r FahrradfahrerIn sein.

Wann	Jeden zweiten Donnerstag um 16:30 Uhr Erster Termin am 14.04.2016
Treffpunkt	Geschäftsstelle der Initiative zur Sozialen Rehabilitation, Waller Heerstraße 31, 28219 Bremen
Dauer	1,5 bis 2,5 Stunden
Gruppenleitung	Heiko Schwarting
offen / geschlossen	offen
Anzahl der TeilnehmerInnen	8 Personen
Männer / Frauen	Männer und Frauen sind herzlich willkommen
Vorraussetzungen	Lust und Freude am Fahrradfahren
Kontakt/Anmeldung	F.O.K.U.S, Telefon 380 19 50



Bowlinggruppe

Wir treffen uns regelmäßig in entspannter Runde zum gemeinsamen Bowlen im Strikee's in Findorff. Alle Interessierten sind willkommen! Vorkenntnisse sind nicht nötig. Einfach anmelden und vorbei kommen.

Wann	14-täglich montags um 15:00 Uhr
Treffpunkt	Strikee's Findorff, Plantage 5, 28215 Bremen
Kosten	1 EUR
Gruppenleitung	Jessica Muhlack/ Heiko Schwarting
Anmeldung/Kontakt	Bitte melden Sie sich bei Team 12 an Telefon 47877-212 oder team12@izsr.de

Schwimmen

in Bremen West

Wann	dienstags 14-täglich 13:15 Uhr nach Absprache
Treffpunkt	Waller Bad im Eingangsbereich Waller Heerstraße 293 a
Ansprechpartnerin	Cornelia Rohbeck-Toben (Team 2) Telefon 47 877-202
Teilnahmegebühr	Unkostenbeitrag von 1 EUR

Angebote in Bremen Nord

Schwimmen

Wann	jeden 2. Dienstag im Monat um 14:00 Uhr
Treffpunkt	Fritz-Piatkowski-Bad (Vege sack)
Ansprechpartner	Christian Schnepf (Team 1) Telefon (0151) 25573576

Treffen zum Brunch und Klönen

Brunch	Jeden letzten Donnerstag im Monat
Wann	um 11:00 Uhr
Treffpunkt	nach Absprache
Ansprechpartner	Team 1, Telefon 47877-201 und Team 15, Telefon 47877-215
Teilnahmegebühr	keine



Teilhabe im Bremer Westen und Bremer Norden

Regelmäßig treffen sich interessierte Bürgerinnen und Bürger mit und ohne Beeinträchtigungen und Mitarbeiterinnen von Organisationen im Stadtteil, um über Inklusion und Teilhabemöglichkeiten zu sprechen. Hier werden auch Kontakte und Aktivitäten ausgetauscht. Diese Begegnungen sind aus dem Inklusionsprojekt „Türen öffnen“ entstanden.

Bremer Westen

Das „inklusive Netzwerktreffen West“ findet alle drei Monate an wechselnden Orten statt.

Bremer Norden

Der „Teilhablesalon“ findet einmal im Monat im Bürgerhaus Vegesack statt.

Termine

Die Termine erfragen Sie bitte bei F.O.K.U.S., dem Fortbildungsträger der Initiative...e.V. telefonisch unter 380 1950 oder per Mail unter inklusion@izsr.de

Kommen Sie gern vorbei und reden Sie mit!



Impressum

Herausgeber

Initiative zur sozialen Rehabilitation e.V.
Waller Heerstraße 193
28219 Bremen
Tel.: (0421) 47 877-0
Email: info@izsr.de
Internet: www.izsr.de

Gestaltung

Jörn Borchert, Bremen

Stand

März 2016

Auflage

1000