



1. Gesundheitswoche Leherheide

09. - 14. September 2019

Gesund ist, was gut tut!

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

unter dem Motto „Gesund ist, was gut tut“ findet am 09.-14. September 2019 die 1. Gesundheitswoche Leherheide statt. Wussten Sie schon, wie vielfältig das gesundheitsfördernde Angebot in Ihrem Stadtteil ist? Die Gesundheitswoche bietet die Möglichkeit, einen kleinen Ausschnitt gesundheitsfördernder Angebote im Stadtteil kennen zu lernen. Probieren Sie es aus und machen mit! Ab dem 12.09.2019 steht Ihnen die Stadteilkarte „Gesund leben, lernen, spielen und arbeiten“ zur Verfügung, die alle Angebote für ein gesundes Leben in Leherheide übersichtlich wiedergibt.

Montag 09.09.2019	Familienzentrum Julius-Brecht-Straße Ort: Julius-Brecht-Str. 18	8:00 - 12:00 Uhr	Gesundes Frühstück für Familien in Leherheide Anmeldung bis 06.09.2019 im Familienzentrum, Tel: 3 00 21 62 Kosten: 1,00 € / Pers.
	SFL Bremerhaven Ort: Thieles Garten, Mecklenburger Weg 100	9:30 Uhr	Mit Qigong energievoll in den Tag Leitung: Ingrid Sandhop, ohne Anmeldung
	Streetworkout Leherheide Ort: Hans-Böckler-Str. 47	ab 18.00 Uhr	Freies Training mit Kennenlernen von Basics und Freestyle Moves, Tipps und Erfahrungsaustausch, ohne Anmeldung
Dienstag 10.09.2019	Projekt: "AUFBRUCH" afz, Pädz, AWO Ort: Familienzentrum, Louise-Schroeder-Str. 9 b	15:00 - 17:00 Uhr	Fit mit Buchstaben! "Wie schmeckt ein Ö" Beim gemeinsamen Obstsalat schneiden, kann auch ein Wortsalat entstehen! Wir wollen die Worte in Bewegung bringen. Ohne Anmeldung
	SFL Bremerhaven Ort: Vereinsgaststätte, Mecklenburger Weg 178 a	18:00 Uhr	Auftaktveranstaltung zur neuen „Lungensportgruppe“ Referent*innen: Dr. med. Hans Jörg Baumann, Astrid Schulte am Hülse, ohne Anmeldung
	Streetworkout Leherheide Ort: Hans-Böckler-Str. 47	ab 18.00 Uhr	Freies Training mit Kennenlernen von Basics und Freestyle Moves, Tipps und Erfahrungsaustausch, ohne Anmeldung
	DRK-Tagespflege im Waldviertel Ort: Ferdinand-Lassalle-Str. 98	18:00 - 20:00 Uhr	Erste Hilfe-Auffrischkurs für Senior*innen Erste Hilfe Ausbilder: Gerd Mindermann, Anmeldung bei der DRK-Tagespflege im Waldviertel, Natalia Loos, Tel. 3 9 15 63 58 oder per E-Mail: info@drk-bremerhaven.de Kosten: 10,00 € / Pers., für Mitglieder des DRK ist der Eintritt frei.
	Möwenapotheke Ort: Stadtteilbibliothek, Hans-Böckler-Str. 32	19:00 - 20:00 Uhr	Vortrag „Reizend, dieser Darm! Wie Darmbakterien unsere Gesundheit beeinflussen“ Referentin: Heilpraktikerin Dagmar Praßler Anmeldung: Stadtteilbibliothek Leherheide, Tel. 590 2480 oder in der Möwenapotheke, Tel. 6 29 29 Kosten: 3,00 € / Pers.
Mittwoch 11.09.2019	Familienzentrum Julius-Brecht-Straße Ort: Erikasee	10:00 - 12:00 Uhr	Gemeinsamer Ausflug für Familien zum Erikasee Treffen: 9:30 Uhr beim Familienzentrum Julius-Brecht-Straße oder 10:00 Uhr beim Erikasee, ohne Anmeldung Jeder sollte eine Kleinigkeit zu Essen und Trinken für sich mitbringen. Wir werden forschen, entdecken und uns bewegen.

Mittwoch 11.09.2019	Bremerhavener Fachstelle für Alphabetisierung Ort: „Heidjertreff“ Leherheide / Waschhaus, Hans-Böckler-Str.	14:30 - 16:30 Uhr	Funktionale Analphabet*innen: erkennen, ansprechen und informieren Anmeldung bis 10.09.2019: Arbeit und Leben Bremerhaven, Tel. 9 22 31 20, E-Mail: fachstelle-alpha@arbeitundleben-bhv.de Für Interessierte ab 18 Jahren.
	afz Chance Leherheide Ort: Erikasee	16:00 - 17:30 Uhr	Brainwalking am Erikasee , Spaziergang mit geistigen Fitmachern zum "Wachturnen der grauen Zellen" Leitung: Gudrun Schelling Anmeldung bis 10.09.2019, afz, Tel.: 3 09 58 10 Treffpunkt: Eingang Erikasee, Parkplatz Jakob-Kaiser-Str.
	SFL Bremerhaven Ort: Fritz-Husmann-Schule II, Mecklenburger Weg 34	17:00 Uhr	Schnupperstunde Wirbelsäulenfunktionsgymnastik Leitung: Ingrid Sandhop, ohne Anmeldung
	Streetworkout Leherheide Ort: Hans-Böckler-Str. 47	ab 18.00 Uhr	Freies Training mit Kennenlernen von Basics und Freestyle Moves, Tipps und Erfahrungsaustausch, ohne Anmeldung
	SFL Bremerhaven Ort: Fritz-Husmann-Schule, Debstedter Weg 84	18:30 Uhr	Gymnastik für Frauen 60+ Leitung: Ursel Rabus, ohne Anmeldung
	SFL Bremerhaven Ort: Fritz-Husmann Schule II, Mecklenburger Weg 34	19:30 Uhr	Entspannt in den Feierabend mit unterschiedlichen Methoden Leitung: Astrid Schulte am Hülse, ohne Anmeldung
Donnerstag 12.09.2019	SFL Bremerhaven Ort: Julius-Leber-Platz beim Heidjerstein	10:00 Uhr	Wanderung Stadtteilrundweg Leherheide Umzu (8,2 km) Leitung: Magret und Wilhelm Bock, ohne Anmeldung
	Verkehrswacht Bremerhaven e.V. Ort: Hans-Böckler-Straße 32 b (vor EDEKA Cord)	10:00 - 16:00 Uhr	Rauschbrillenparcours Erleben Sie, wie sich die Wahrnehmung unter Alkoholkonsum verändert, ohne Anmeldung (gefördert durch EDEKA Cord)
	SFL Bremerhaven Ort: Vereinsgaststätte Mecklenburger Weg 178 a	16:30 Uhr	Vortrag "Halswirbelsäule, Stenosen und Behandlungsmöglichkeiten" Referent: Dr. med. Abdurrahman Er, ohne Anmeldung
	Steuerungsgruppe Leherheide Ort: Stadtteilbibliothek Hans-Böckler-Str. 32	16:30 - 20:00 Uhr	Leherheide tut gut! – Gesundheit im Stadtteil auf einen Blick Vorstellung der Stadtteilkarte „Gesund leben, lernen, spielen und arbeiten in Leherheide“ mit einem Vortrag von Prof. Dr. Annelie Keil, Gesundheitswissenschaftlerin, und der Improvisationstheatergruppe der EWW, Crazy Impro. Anmeldung bis 09.09.2019 über das Anmeldeformular unter: www.gesundheit-nds.de , begrenzte Teilnehmerzahl
	SFL Bremerhaven Ort: Vereinshaushalle, Mecklenburger Weg 178 a	17:45 Uhr	Schnupperstunde Wirbelsäulenfunktionsgymnastik und Sport bei Diabetes Leitung: Astrid Schulte am Hülse, ohne Anmeldung
	Streetworkout Leherheide Ort: Hans-Böckler-Str. 47	ab 18.00 Uhr	Freies Training mit Kennenlernen von Basics und Freestyle Moves, Tipps und Erfahrungsaustausch, ohne Anmeldung
Freitag 13.09.2019	SFL Bremerhaven Ort: Thieles Garten Mecklenburger Weg 100	9:30 Uhr	Mit Qigong energievoll in den Tag Referenten/Leitung: Ingrid Sandhop, ohne Anmeldung
	SoVD, Ortsverband Leherheide Ort: Louise-Schroeder-Str. 1	15:00 Uhr	Informationsnachmittag in der Lukaskirchengemeinde mit Beratung im Sozialrecht und Kaffeenachmittag, ohne Anmeldung
	Streetworkout Leherheide Ort: Hans-Böckler-Str. 47	ab 18.00 Uhr	Freies Training mit Kennenlernen von Basics und Freestyle Moves, Tipps und Erfahrungsaustausch, ohne Anmeldung
Samstag 14.09.2019	Förderverein Klinikum Reinkenheide e.V. Ort: Julius-Leber-Platz	9:00 - 12:00 Uhr	Der Förderverein des Klinikums Reinkenheide stellt sich vor – Informationsstand auf dem Wochenmarkt mit Blutdruckmessen, ohne Anmeldung
Montag 09.09. - Freitag 13.09.2019	Projektwoche zum Thema Gesundheit Friedrich-Ebert-Schule		Nur für die Schüler*innen der Friedrich-Ebert-Schule: Zu Fuß zur Schule (Einführung für Klasse 1) Spiele mit der Ernährungspyramide (Klasse 1/2) Ernährungsführerschein (Klasse 3/4) Fruchtschule (Klasse 3/4) Bewegungsbaustelle in der Turnhalle