



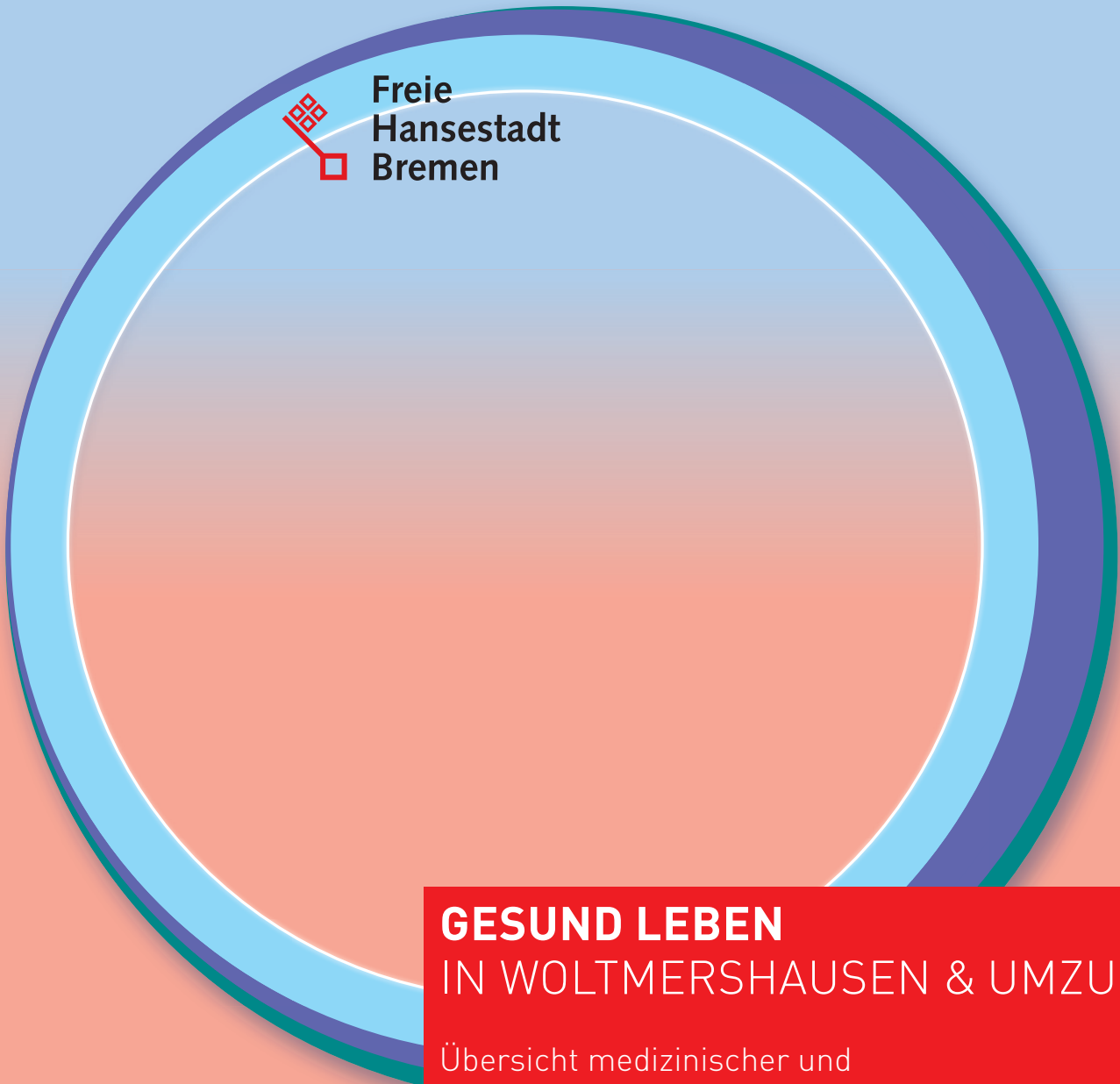
Bieten Sie weitere gesundheitsfördernde Angebote in Woltmershausen an? Sind Sie daran interessiert, in dieser Broschüre zu erscheinen? Oder möchten Sie eine Änderung melden?

Bitte kontaktieren Sie uns dazu per Mail:
gesundheitsdialoge@gesundheitsamt.bremen.de

Für Änderungen auf der Website pusdorf.info wenden Sie sich an: **pusdorf.info@web.de**

Vielen Dank für Ihr Engagement.

Kontakt:
Gesundheitsamt Bremen
Kommunaler Strukturaufbau
Horner Straße 60-70
28203 Bremen
gesundheitsdialoge@gesundheitsamt.bremen.de
www.gesundheitsamt.bremen.de



GESUND LEBEN IN WOLTMERSHAUSEN & UMZU

Übersicht medizinischer und gesundheitsfördernder Angebote



Medizinische Versorgung

Hausärzt:innen

Gemeinschaftspraxis Dres. med. Mühlenfeldt, Godt & Coutelle

Woltmershauser Str. 215a,
Kontakt: +49 421 540 852 oder Kontaktformular auf der Website:
www.familienmedizin-bremen.de,
Öffnungszeiten:
Mo., Di., Do. 07:30-19:00 Uhr
Mi., Fr. 07:30-16:00 Uhr

Gemeinschaftspraxis Dr. Dittert & Dr. Janson

Döttlinger Str. 2-4,
Kontakt: +49 421 540 600 oder über die Website:
www.medizin-bremen.de,
Öffnungszeiten:
Mo., Di. 07:30-18:00 Uhr
Mi. 07:30-13:00 Uhr
Do. 07:30-19:00 Uhr
Fr. 07:30-16:00 Uhr
Notfallsprechstunde ab 11:00 Uhr, wenn möglich vorher anrufen

Kinderärzt:innen (Neustadt)

Kinder- und Jugendmedizin im Flusseviertel

Pappelstraße 53-57c, 28199 Bremen
Kontakt: +49 421 553 747,
info@kindermedizin-fluesseviertel.de
www.kinderaerzte-im-netz.de/aerzte/bremen/fluesseviertel/startseite.html
Öffnungszeiten:
Mo., Di., Do. 08:00-12:00 Uhr & 15:00-17:00 Uhr
Mi. 08:00-12:00 Uhr
Fr. 08:00-15:30 Uhr

Dr. med. C. Stier & Frau F. Kronenberger

Pappelstraße 93, 28199 Bremen
Kontakt: +49 421 592 159
www.kinderaerzte-im-netz.de/aerzte/bremen/dr-c-stier/hauptseite.html
Öffnungszeiten:
Mo., Do. 09:00-11:00 Uhr & 15:00-17:00 Uhr
Di. 09:00-11:00 Uhr & 15:00-18:00 Uhr
Mi. 09:00-11:00 Uhr
Fr. 10:00-14:00 Uhr

Psychotherapie

Frau M.Sc. Rachel Theiss

Woltmershauser Str. 279,
Kontakt: +49 178 682 47 04,
Di. 14:30-16:10 Uhr

Physiotherapie

Maika Hösel

Woltmershauser Str. 103,
Kontakt: +49 421 547 744 oder
info@physiotherapie-hoesel.de,
Öffnungszeiten:
Mo.-Do. 09:00-13:00 Uhr & 13:30-16:00 Uhr

Praxis für Krankengymnastik-Physiotherapie Birgit Kupczik

Woltmershauser Str. 344/346,
Kontakt: +49 421 542 891, kupczik@aol.com oder
Kontaktformular auf der Website:
www.birgit-kupczik.de

Krankengymnastik-Praxis Beritt Nissen & Simone Ehrhardt

Woltmershauser Str. 275/277,
Kontakt: +49 421 528 60 87
Öffnungszeiten:
Mo.-Do. 07:30-19:00 Uhr,
Fr. 07:30-13:00 Uhr

Physiotherapie Mobili Bremen

Woltmershauser Str. 348-352,
Kontakt: +49 421 849 191 30,
info@physiotherapie-mobili-bremen.de,
Öffnungszeiten:
Mo.-Do. 08:00-17:00 Uhr,
Fr. 08:00-16:00 Uhr

Logopädie

Annika Lübben

Woltmershauser Str. 331,
Kontakt: +49 421 696 969 41

Cathrin Schulz-Vajen (auch für Kinder)

Woltmershauser Str. 139a,
Kontakt: +49 421 500 97 00 oder
info@sprachtherapie-schulz.de

Andrea Junge

Stuhrer Str. 50,
Kontakt: +49 421 559 005 51

Kinder- und Jugendgesundheitsdienst (KJGD)

Team Woltmershausen/Strom/Seehausen

Gesundheitsamt Bremen,
Horner Straße 60-70, 28203 Bremen,
Kontakt: team.woltmershausen@gesundheitsamt.bremen.de;
Ärztin Fr. Kuther, +49 421 361 595 57;
Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin
Fr. Ebend, +49 421 361 154 76

Weitere Ärztinnen und Ärzte in Bremen finden Sie über die Webseite der Kassenärztlichen Vereinigung Bremen.
www.kvhb.de/praxen/arztsuche



Gesundheitsfördernde Angebote

Eltern mit Babys

Tipp Tapp (Gesundheitsamt Bremen)
Kostenlose Beratung für Eltern mit Babys, v.a. im ersten Lebensjahr, Hausbesuche (oder auch gemeinsamer Spaziergang).
Telefonische Beratung unter +49 421 361 151 38, tipptapp@gesundheitsamt.bremen.de
www.gesundheitsamt.bremen.de/tipptapp

Hebammensprechstunde mit Babytreff
Für Eltern mit Babys im Alter von 0-5 Monaten
Beratung zu Schwangerschaft, Geburt, Entwicklung im 1. Lebensjahr.
Mo. 09:30-10:30 Uhr, kostenlose Teilnahme.
Anmeldung unter +49 176 126 053 10 oder ruby.ebel@sos-kinderdorf.de,
Jugendzentrum „Roter Sand“

Bewegungslandschaft für 1-3-Jährige
Kleinkindtreffen 9 Monate bis 3 Jahre, gemeinsames Spielen und Bewegen, wechselnde kleinkindgerechte Angebote.
Mo. 09:30-10:30 Uhr & 11:00-12:00 Uhr, kostenlose Teilnahme,
Anmeldung unter +49 170 375 78 78, Jugendzentrum „Jugi Roter Sand“

Babytreff in Woltmershausen
Für Eltern mit Babys im Alter von 6-11 Monaten: Zusammensein, Schlafen, Stillen/Füttern, Wiegen, Schauen, Spielen, Reden, Zuhören, Singen, Infos und Tipps bis zur Krabbelzeit.
Mo. 11:00-12:00 Uhr, kostenlose Teilnahme, Anmeldung unter +49 176 126 053 10, Jugendzentrum „Jugi Roter Sand“



Eltern und Familien

DRK „Starke Eltern“
Begleitung und Unterstützung für Eltern ab 18 Jahren, ab Ende der Schwangerschaft oder mit Säuglingen/Kleinkindern bei Vorbereitung auf Geburt, Themen der Erziehung, Entwicklung und Bindung, sowie organisatorische Angelegenheiten (Behörden, Anträge, Arztpraxen und KiTa).
Kontakt: Finn Lasius, +49 178 909 09 12, finn.lasius@drk-bremen.de, Dötlinger Straße 2-4

Erziehungsberatung Süd
Angebot für Kinder, Jugendliche, Eltern und andere Bezugspersonen, Beratung bei persönlichen und familiären Fragen.
Kostenloses Angebot, anonyme Beratung möglich.
Terminvereinbarung unter +49 421 361 799 40 oder erziehungsberatungsstelle-sued@afsd.bremen.de,
Große Sortillienstr. 2-18 (Nebengebäude), 28199 Bremen

Familienwerkstatt Pusdorf der reisenden werkschule scholen
Beratung und Unterstützung für Kinder, Jugendliche und Familien: ambulante Hilfen zur Erziehung (z.B. Sozialpädagogische Familienhilfe), Hilfe in belastenden Situationen, z.B. Scheidung, Trennung, familiäre Konflikte; u.a. Gruppen für Kinder aus Trennungs- und Scheidungsfamilien.
Kontakt: +49 421 491 80 10, fw.pusdorf@rws-ev.de, Dötlinger Straße 2-4

Familienhilfen Mitte/Süd
Für Familien, die Unterstützung im Erziehungsalltag wünschen, Beratung zu Alltags- und Erziehungsfragen und Begleitung zu Gesprächen (z.B. Schule, Ämter), Angebot des DRK.
Kontakt: Heike Wilmes, +49 421 988 825 17 oder +49 163 608 16 59, heike.wilmes@drk-bremen.de, Außenstelle Woltmershausen: Dötlinger Str. 2-4

Kinder- und Familienzentrum Kamphofer Damm
Siehe > Begegnung, Freizeit & Kultur

Sozialdienst Junge Menschen
Angebot für Kinder, Jugendliche und deren Eltern, zentrale Aufgabe: Kinder und Jugendliche in ihrer Entwicklung umfassend fördern, Angebote und Leistungen entsprechend verschiedener Lebenslagen und Fähigkeiten.
Telefonische Sprechzeiten: Mo. 13:00-15:00 Uhr, Do. 09:00-12:00 Uhr, unter +49 421 361 637 46 oder S4-SDJM-21@afsd.bremen.de

Elterntelefon
Gesprächs-, Beratungs- und Informationsangebot für Eltern und Erziehende.
Sprechzeiten: Mo., Mi., Fr. 09:00-17:00 Uhr; Di., Do. 09:00-19:00 Uhr unter +49 800 111 05 50

Kinder und Jugendliche

Schwimm mit e.V.
Schwimmlernkurse (Alter: 10-21 Jahre) und Ausstattung für Schwimmkurse, Kostenübernahme für Familien mit geringem Einkommen möglich.
Kontakt: +49 172 957 59 85, info@schwimm-mit.info
Regensburger Str. 98, 28215 Bremen

Kinderkunstwerkstatt
Angebot für Kinder ab 5 Jahren: Wir zeichnen, drucken, malen, formen aus Ton oder Salzteig.
Mi. 15:00-16:00 Uhr (nicht in den Ferien), 10€ für 10 Termine,
Anmeldung telefonisch unter +49 421 544 606, Kulturhaus Pusdorf, Woltmershauser Str. 444

Kindergruppe Pusdorf
Angebot für Kinder von 6-10 Jahren: sicherer Raum, um sich selbst und andere besser kennen-zulernen, soziale Kompetenzen zu entwickeln und zu stärken, im Mittelpunkt: Spiel und Spaß.
Kostenlose Teilnahme,
Mi. 15:30-17:00 Uhr (nicht in den Ferien), Anmeldung unter +49 176 179 435 01 oder diana.laiadi@rws-ev.de, Familienwerkstatt Pusdorf der reisenden werkschule scholen, Dötlinger Straße 2-4

Jugi Roter Sand & DRK Freizi Neustadt
Siehe > Begegnung, Freizeit & Kultur

Gesundheitsfachkräfte an Schulen (GefaS)
Für Schüler:innen, Eltern und Lehrkräfte an der Grundschule an der Rechtenflether Straße, Beratung und kindgerechte Schulung zu den Themen Ernährung, Bewegung, Hygiene, Umgang mit Stress, gesunder Medienkonsum.
Weitere Infos unter www.gesundheitsamt.bremen.de/gefas

Regionale Fachkräfte für psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen (ReFaps)
Beratung und Information im Themenfeld psychische Gesundheit, Unterstützung bei psychischen Belastungen und Stärkung der Bewältigungskompetenzen.
Kontakt für Bremen Süd:
Ruemeysa Atli, +49 157 582 862 06, ruemeysa.atli@gesundheit-nds-hb.de oder Kristina Dobers, +49 176 301 963 23, kristina.dobers@gesundheit-nds-hb.de oder Sabrina Hotho, +49 159 063 256 99, sabrina.hotho@gesundheit-nds-hb.de



Erwachsene

Offene Fahrradgruppe Pusdorf
Für alle Interessierten, auch für Anfänger:innen.
Kostenlose Teilnahme, ohne Anmeldung, eigenes Fahrrad erforderlich,
Treffpunkt: Fr. 14:00 Uhr am Pusdorfer Marktplatz, Dötlinger Straße, 28197 Bremen,
Kontakt: +49 151 730 455 20

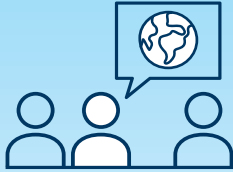
Mach mit bleib fit
Bewegungsprogramm, Di. 18:00-19:30 Uhr
Gymnastik rund um den Rücken
Rückenübungen, Fr. 09:00-9:45 Uhr.
Beide Angebote kostenlos, ohne Anmeldung, Begegnungszentrum AMeB, Woltmershauser Str. 310

Herz ruft Sport... wenn es eng ums Herz wird... Herzsport beim TSW
Di. 18:30-20:00 Uhr, Sporthalle Rechtenflether Str. 24,
Kontakt: +49 421 547 107, angelika.alfke@gmx.de

Frauentreff
Austausch über verschiedene Themen und gemeinsame Unternehmungen.
Alle 14 Tage, Do. 10:00-12:00 Uhr, 1€ pro Treffen, Anmeldung unter +49 421 544 606 oder wo@kulturhaus-pusdorf.de

Amt für Soziale Dienste (AfSD)
Angebot für junge Menschen und Erwachsene, Beratung in allen Lebenslagen, in denen Unterstützung gefragt ist.
Kontakt: +49 421 361 799 00 oder vor Ort von Mo.-Fr. 09:00-12:00 Uhr (oder nach Vereinbarung), Große Sortillienstraße 2-18, 28199 Bremen

Menschen mit Migrationserfahrung



Ankommen im Quartier
Wir helfen Geflüchteten, die schon in einer eigenen Wohnung leben. Wir unterstützen z.B. bei Themen wie Gesundheit, Bildung, Geld, Arbeit, Wohnung und Behördenkontakten.
Vermittlung von Angeboten für Kinder, z.B. Sprach- und Integrationskurse möglich.
Ansprechpartner in Huchting (keine in Woltmershausen):
Georg Henschel, +49 176 423 640 61, georg.henschel@afsd.bremen.de oder Mathis Wolf, +49 176 423 617 51, mathis.wolf@afsd.bremen.de

Beratung im Quartier
Gateway Beratung: Unterstützung für Geflüchtete beim Start ins Arbeitsleben, Beratung bei Fragen, Ängsten und Problemen.
Mo.-Fr. 10:00-16:00 Uhr,
Kontakt: telefonisch unter +49 421 247 952 06 oder +49 421 247 952 07, per Mail: Hanane.Kellala@drk-bremen.de, Mahmoud Herh, mahmoud.herh@drk-bremen.de, Anna Cordes, anna.cordes@drk-bremen.de, Dötlinger Straße 2-4

#YourTurn – Offene Sprechstunde Süd
Beratung und Begleitung arbeitssuchender Frauen mit Migrationserfahrung.
Kontakt: Michaela Harjes, michaela.harjes@drk-bremen.de, +49 421 247 952 08 oder +49 176 190 020 55; Janina Sieber, janina.sieber@drk-bremen.de, + 49 421 247 952 09 oder +49 176 190 020 58; Dötlinger Straße 2-4

Menschen mit Beeinträchtigungen

Sitzgymnastik
Sanfter Weg, um Muskeln aufzubauen, Beweglichkeit zu erhalten und sich fit zu fühlen.
Mo. 14:30-15:15 Uhr, Kontakt: +49 421 546 270, Begegnungszentrum AMeB, Woltmershauser Str. 310

Martinshof Westerdeich
Bildung, Arbeit und Teilhabe für Menschen mit Beeinträchtigung.
Kontakt: Klaus Stockmann, +49 421 361 86 11, klaus.stockmann@werkstatt.bremen.de, Woltmershauser Str. 257

Dienstleistungszentrum (DLZ) Neustadt/ Woltmershausen
Beratung und Unterstützung für ältere Menschen und Menschen mit chronischen Erkrankungen und/oder Beeinträchtigungen.
Kontakt: +49 421 598 14 11, Lahnstraße 65, 28199 Bremen

Senior:innen

Frauengymnastik 70plus Mi. 9:15-10:45 Uhr
Gymnastik 60plus Mo. 19:00-20:30 Uhr
Sitzgymnastik Mo. 14:30-15:15 Uhr
Sanfte Wege, um Muskeln aufzubauen, Beweglichkeit zu erhalten und sich fit zu fühlen.
Kontakt: +49 421 546 270, Begegnungszentrum AMeB, Woltmershauser Str. 310

Dienstleistungszentrum (DLZ) Neustadt/ Woltmershausen
Beratung und Unterstützung für ältere Menschen und Menschen mit chronischen Erkrankungen und/oder Beeinträchtigungen.
Kontakt: +49 421 598 14 11, Lahnstraße 65, 28199 Bremen

Yoga im Älterwerden
Di. 10:45-12:00 Uhr, Kosten: 40 € monatlich, Anmeldung: +49 421 544 606, wo@kulturhaus-pusdorf.de, Kulturhaus Pusdorf, Woltmershauser Str. 444

Woltmershausen & umzu

Begegnung, Freizeit & Kultur

Jugendzentrum Jugi Roter Sand
Freizeittreff für Jugendliche, alterstypische Erfahrungen sammeln, solidarisches Miteinander in geschütztem Raum erlernen, interessens-bezogene Bildung, individuelle Förderung, Aktivitäten und Projekte, regelmäßige Ausflüge in und außerhalb Bremens.
Öffnungszeiten: Mo. 14:00-20:00 Uhr (Jungentag), Di. 14:30-21:30 Uhr, Mi. 14:00-20:00 Uhr (Mädchentag), Do. & Fr. 14:30-20:30 Uhr, Sa. 15:00-20:00 Uhr, So. geschlossen.
Kontakt: +49 421 988 837 94, freizi-rotersand@drk-bremen.de, Roter Sand 21, 28197 Bremen

DRK Freizi Neustadt
Jugendfreizeitheim mit Kicker, Billard, Dart, Tischtennis, ansprechendem Außenbereich mit Bolzplatz und Garten sowie Turnhalle und Tanz- und Bewegungsraum, Unterstützung bei verschiedenen Anliegen.
Öffnungszeiten: Mo. 15:00-21:00 Uhr, Di. 15:00-21:00 Uhr (Kochen und Breakdance), Mi. 15:00-21:00 Uhr (Fußball), Do. 15:00-21:00 Uhr (Mädchen*tag), Fr. 15:00-21:00 Uhr, Kontakt: +49 421 696 287 39 oder JFH-Neustadt@drk-bremen.de, Instagram: [@freizineustadt](https://www.instagram.com/freizineustadt)
Thedinghauser Straße 115b, 28201 Bremen

Kinder- und Familienzentrum Kamphofer Damm
Freizeittreff, Tagesfahrten für Kinder und Eltern, verschiedene Aktionen in den Ferien, Nachmittagsbereich mit „Offene Tür“–Angeboten für Kinder (5-12 Jahre).
Öffnungszeiten: Mo., Di., Mi. & Do. 13:00-17:30 Uhr, Di. 09:30-13:00 Uhr feste Eltern-Kind-Gruppe, Do. 09:30-13:00 Uhr Seniorenkreis (Frauen), Fr. 13:00-16:30 Uhr.
Kontakt: +49 421 361 81 16, KamphoferDamm@kita.bremen.de

Aktive Menschen e.V., Begegnungszentrum plus Woltmershausen (AMeB)
Programm laut Website: www.aktive-menschen-bremen.de/startseite/woltmers-hausen
Kontakt: + 49 421 546 270, bgst-woltmershausen@web.de

Kulturhaus Pusdorf
Verschiedene Angebote aus den Bereichen Kunst, Musik, Theater, Bewegung und Gesundheit für Kinder und Erwachsene
Infos unter www.kulturhaus-pusdorf.de

Pumptrack Bremen e. V.
Niedrigschwelliges Bewegungsangebot auf einer Multisport-Anlage für Jung & Alt. Öffentlich zugänglich und kostenfrei nutzbar.
Pusdorfer Meile, www.pumptrack-bremen.de

Sportverein

Turn- und Sportverein Woltmershausen (TSW)
Kontakt Geschäftsstelle: Mo. 17:00-19:30 Uhr, Fr. 09:00-13:00 Uhr, +49 421 542 460 oder tsw-buero@t-online.de,
Die Kontaktdaten für bestimmte Sportarten finden Sie auf der Website: www.ts-woltmershausen.de.

Angebote für ganz Bremen

Kinderschutzbund Bremen
Kontakt: +49 421 24011210, info@dksb-bremen.de
Schlachte 32, 28195 Bremen

Schattenriss Bremen
Beratung und Unterstützung bei sexualisierter Gewalt gegen Mädchen*
Telefonische Sprechzeiten: Mo., Fr. 11:00-13:00 Uhr, Mi. 14:00-16:00 Uhr
Kontakt: +49 421 617 188, Mail- und Online-Beratung über die Website: www.schattenriss.de

Bremer Jungenbüro
Beratung für Jungen*, die Gewalt erleben
Telefonische Sprechzeiten: Mo. 10:00-12:00 Uhr, Do. 14:00-16:00 Uhr,
Kontakt: +49 421 598 651 60, info@bremer-jungenbuero.de
www.bremer-jungenbuero.de/
Schüsselkorb 17/18, 28195 Bremen

Bremer Kinder- und Jugendschutztelefon
Rund um die Uhr bei akuten Krisen: +49 421 699 11 33