

## **Gesundheit**

Health · Santé · Sağlık · Salud · Здоровье · Zdrowie ·  
Здоров'я · Здраве · الصحة · Tendüsti

### **Gesundheitsfachkraft Blockdiek**

☎ 0159 0638 2427 & 0176 8809 4228

### **Gesundheitsfachkraft Tenever**

☎ 0159 06 36 86 16 & 0176 42 04726

### **Gesundheitsfachkraft Schweizer Viertel**

☎ 0159 0638 2427

### **Gesundheitsfachkraft in der Vahr**

☎ 0176 4206 2699

### **Aktivierende Hausbesuche des DRK**

Aufsuchendes Angebot in allen Stadtteilen

☎ 0421 340 3101

## **Migrationsberatung**

Migration Counseling · Conseil en migration · Şêwaza  
Koçberî Göç Danışmanlığı · Asesoramiento sobre  
migración · Консультація по вопросам миграции ·  
Poradnictwo migracyjne · Консультація з питань міграції  
Консультація по миграция · استشارة الهجرة

### **Zentrum für Migration und interkulturelle Studien (ZIS e.V.)**

Sankt-Gotthard-Str. 33, 28325 Bremen

☎ 0176 8516 2700

### **AWO Beratungsstelle für Geflüchtete Bremen-Ost**

Otto-Brenner-Allee 44/46, 28325 Bremen

☎ 0421 6964 2950

## **Unterstützung für Handy und Tablets**

Support for Mobile Devices · Aide pour appareils mobiles ·  
Mobil Cihazlar için Destek · Apoço para dispositivos móveis ·  
Поддержка мобильных устройств · Wsparcie dla urządzeń  
mobilnych · Допомога з мобільними пристроями ·  
Подкрепа за мобилни устройства · Alîkariyê ji bo Amûrên  
Mobîl · دعم للهواتف المحمولة والأجهزة اللوحية

**Digital Fit 60+** - Kurse, Sprechstunden, aufsuchende Hilfen  
Alfred-Faust-Str. 4, 28279 Bremen, ☎ 0157 53 04 5486

### **Umgang mit PC, Laptop und Handy lernen**

Stadtteilhaus Blockdiek, Mühlheimer Str. 1-3, 28327 Bremen

☎ 0176 2476 7963

### **Digitale Sprechstunde** der Vahrer Löwen e.V.

August-Bebel-Allee 284, 28329 Bremen,

☎ 0421 959 1348

### **Offene Sprechstunde** - Nachbarschaftstreff Vahrer See

Berliner Freiheit 9c, 28327 Bremen

☎ 0152 3689 4753

### **Digitale Sprechstunde** im Bürgerzentrum Neue Vahr e.V.

Berliner Freiheit 10, 28327 Bremen

☎ 0421 436 7342

### **Hilfe bei Smartphone & Co** - Nachbarschaftstreff BISPI e.V.

Bispinger Str. 14a, 28329 Bremen,

☎ 0421 467 3695

### **Medienmontag 65+ in der Stadtteilbibliothek Osterholz**

Walliser Str. 125, 28325 Bremen

☎ 0412 3613 638

### **Handytreff für ältere Menschen**, Begegnungszentren

Christernstr. 18a, 28309 Bremen

☎ 0421 451 116

### **Digitale Sprechstunde** - Bibliothek Osterholz in der

Gesamtschule Ost in Kooperation mit AVB e.V.

☎ 0421 36 13 638

### **Digital-Assistenz 60 plus**, Ambulante Versorgungsbrücken

Humboldtstr. 126, 28203 Bremen

☎ 0421 69 64 200

## **Stadtweite Beratungsstellen**

Citywide Counseling Centers · Centres de conseil dans toute  
la ville · Şehir Geneline Danışma Merkezleri · Centros de  
asesoramiento en toda la ciudad · Городские  
консультационные центры · Miejskie punkty poradnictwa ·  
Міські консультаційні центри · Градски консултативни  
центрове · مراكز الاستشارة في جميع أنحاء المدينة · Navenda  
Şêwazê li Şarê

### **Seniorenbüro Bremen** - Treffpunkt, Reisen, Beratung

Breitenweg 12, 28195 Bremen

☎ 0421 32 05 49

### **Seniorenvertretung** - Interessenvertretung, Mitwirkung

Hutfilterstr. 1-5, 28195 Bremen

☎ 0421 361 67 69

### **Sozialzentrum Vahr, Schwachhausen, Horn-Lehe**

Kurfürstenallee 130, 28211 Bremen

☎ 0421 361 19 500

### **Sozialzentrum Hemelingen, Osterholz**

Pfalzburger Str. 69a, 28207 Bremen

☎ 0421 361 3976

### **DIKS Demenz Informations- und Koordinationsstelle e.V.**

Sögestraße 55/57, 28195 Bremen

☎ 0421 98 99 52 99

### **Kom.fort e.V. - Wohnberatung**

Landwehrstraße 44, 28217 Bremen

☎ 0421 79 01 10

### **Netzwerk Selbsthilfe**

Faulenstr. 31, 28195 Bremen

☎ 0421 70 45 81

### **“Der rote Faden für den Ruhestand”** (AWO Bremen e.V.)

Am Wall 179-180, 28195 Bremen

☎ 0421 40887713

### **Help-Line** - Telefonische Beratung und Begleitung für

pflegende Angehörige und ältere Menschen

☎ 0421 98 99 52 80

## **Möchten Sie mehr wissen?**

Rufen Sie uns an oder fordern Sie Ihre kostenlose Broschüre  
„Älter werden in Bremen“ an.

Die Broschüre bietet einen umfassenden Überblick über alle  
Angebote in der ganzen Stadt. Neben Beratungsstellen und  
Selbsthilfegruppen sind dort auch Bildungs-, Hobby- und  
Freizeitangebote aufgelistet. Die Broschüre liegt an vielen  
öffentlichen Stellen aus, darunter bei den Ortsämtern,  
Dienstleistungszentren und Begegnungszentren.

Auch Pflegeheime haben kulturelle Angebote, die offen sind  
für alle Interessierten. Die Pflegeheime in Ihrer Nähe  
informieren Sie dazu gerne. Kontaktdaten finden Sie  
ebenfalls in der Broschüre.

### **Die Senatorin für Arbeit, Soziales, Jugend und Integration**

Bahnhofsplatz 29, 28195 Bremen

Senioren@soziales.bremen.de



**Weitere Informationen zu den Bremer Hausbesuchen  
finden Sie auf der Website:**



[soziales.bremen.de/hausbesuche](https://soziales.bremen.de/hausbesuche)

## **ANGEBOTE IN OST FÜR EIN ZUFRIEDENES ALTERN**

Services for a content older age  
Offres pour un vieillissement serein  
Huzurlu bir yaşlanma için hizmetler  
Servicios para un envejecimiento satisfactorio  
Предложения для спокойной старости  
Oferty dla spokojnego starzenia się  
Пропозиції для спокійного життя в літньому віці  
Оферти за доволно остаряване  
Xizmetên ji bo Temeneke Aram  
عروض لشبخوخة مريحة

Die Senatorin für Arbeit, Soziales,  
Jugend und Integration



## Angebote in Bremen Ost


Services in East Bremen · Offres à Brême Est · Bremen doğu’daki teklifler · Servicios en el este de Bremen · Предложения в восточной части Бремена · Oferty w wschodniej Bremie · Пропозиції у Східному Бремені · Оферти в Бремен Изток · Pêşniyarên li Bremen ya Rojhilat · العروض في شرق بريمن

## Bremer Hausbesuch

Bremen Home Visit · Visite à domicile à Brême · Bremen Ev Ziyareti · Visita a domicilio en Bremen · Домашний визит в Бремене · Wizyta domowa w Bremie · Домашнє відвідування у Бремені · Домашно посещение в Бремен · زيارة منزلية في بريمن · Serdanê Malê li Bremen

Sicher und selbstständig leben, Beratung und Wegweiser für Sie und Ihr Zuhause

### **AWO Soziale Dienste gemeinnützige GmbH**


Ludwig- Roselius-Alee 181, 28325 Bremen  
BHB.Ost@awo-bremen.de  
 0176 56 98 69 47

## Begegnungsorte


Meeting Places · Lieux de rencontre · Buluşma Yerleri · Места встреч · Miejsca spotkań · أماكن اللقاء · Lugares de encuentro · Місця зустрічей · Места за среци · Cihên Hevpeyvînê

Treffpunkte für Senioren, Gemeinschaft, Aktivitäten, Unterstützung, Austausch


### **Arbergen - Begegnungszentrum**

Hermann-Osterloh-Straße 117, 28307 Bremen  
 0421 48 80 97


### **Anatolisches Bildungs- und Beratungszentrum e.V.**

Marschstr. 34, 28309 Bremen  
 0152 02 95 53 20


### **Vahrer Löwen - Begegnungszentrum**

Eislebener Str. 31a, 28329 Bremen  
 0421 95 91 348


### **Bispi e.V. - Nachbarschaftstreff**

Bispinger Str. 14a, 28329 Bremen  
:0421 46 73 695


### **Hemelingen - Begegnungszentrum**

Christernstraße 18 a, 28309 Bremen  
 0421 45 11 16


### **Hemelingen - Begegnungstreff**

Forbacher Straße 18, 28309 Bremen  
 0421 45 11 16


### **Osterholz - Begegnungszentrum**

Am Siek 43, 28325 Bremen  
 0421 42 07 50


### **Osterholz - Begegnungszentrum**

Sudwalder Straße 51, 28307 Bremen  
 0421 40 39 56


### **Sebaldsbrück - Begegnungszentrum**

Sebaldsbrücker Heerstr. 52, 28309 Bremen  
 0421 45 11 16


### **Treff Waschhaus e.V. - Neue Vahr Süd**

Ludwig- Beck- Str. 2a, 28327 Bremen  
 0421 47 89 43 29


### **Vahrer See - Begegnungszentrum**

Berliner Freiheit 9c, 28327 Bremen  
 0421 468 03 30 oder 01523 68 94 753


### **Bürgerzentrum Neue Vahr e.V.**

Berliner Freiheit 10, 28327 Bremen  
 0421 43 673 33


### **Mütterzentrum Osterholz-Tenever e.V.**

Otto-Brenner-Allee 44/46, 28325 Bremen  
 0421 42 40 96


### **Frauengesundheit Tenever**

Koblenzer Str. 3A, 28325 Bremen  
 0421 40 1728


### **Familienzentrum MOBILE / Treffpunkt für ältere Menschen**

Hinter den Ellern 1a, 28309 Bremen  
 0421 361 16 60 1


### **Quartierszentrum Schweizer Viertel**

St.-Gotthard-Str. 37, 28325 Bremen  
 0421 98 89 48 56


### **Mehrgenerationenhaus Bremen, Schweizer Viertel**

Graubündener Str. 10, 28325 Bremen  
 0421 43 81 90 10


### **Verbund Quartierszentrum Blockdiek**

Düsseldorfer Straße 2a, 28327 Bremen  
 0421 361 89 271


### **Familien- und Quartierszentrum Neue Vahr Nord e.V. FQZ**

August-Bebel-Allee 284, 28329 Bremen  
 0421 69 69 61 87


### **Ellener Hof Kultur- Verein**

Ilse- Kaisen Straße 5, 28327 Bremen  
 0421 673 035 95, 0177 764 10 82


### **Gesundheitswerkstatt OHZ**

Pawel-Adamowicz- Str. 2, 28327 Bremen  
 0421 218 56 965


### **Seniorenwerkstatt der Egestorff- Stiftung**

Stiftungsweg 2, 28325 Bremen  
 0421 42 720

### **Universität der 3. Generation**

AWO Bremen  
Auf den Häfen 30-32, 28203 Bremen  
 0421 40 88 77 22


### **Angebote des Martinsclub e.V. für Ältere**

Buntentorsteinweg 24/26, 28201 Bremen  
 0421 53 747 40


## Mittagstische und mehr

Lunch tables and more · Tables de déjeuner et plus · Öğle yemeği ve daha fazlası · Comida y mas · обед и другое · Oferta obiadowa i inne · وجبات الغداء وأكثر · Харчування і не тільки · Обяд и повече · Сема şiv û zêdetir


### **Nachbarschaftstreff Vahrer See - Hanna-Harder-Haus**

Berliner Freiheit 9c, 28327 Bremen  
 0421 46 80 33 02


### **Vahrer Löwen**

Eislebener Str. 31a, 28329 Bremen  
 0421 95 91 348


### **Café am Fleet im Mehrgenerationshaus Bremen-Schweizer**

Viertel, Graubündener Str. 10, 28325 Bremen  
 0421 43 81 90 10


### **Café Schweizer Viertel**

Sankt-Gotthard-Str. 37, 28325 Bremen  
 0421 9889 4856

### **Bremer Tafel für ältere Menschen in der Vahr**

**Hanna-Harder-Haus Vahrer See**  
Berliner Freiheit 9c, 28327 Bremen  
 0421 43 41 959

### **Bremer Tafel für ältere Menschen in Hemelingen**


Brauerstraße 13, 28309 Bremen  
 0421 43 41 959

## Pflegestützpunkt

Care Support Center · Point d’appui pour les soins · Bakım Destek Noktası · Centro de apoio para cuidados · Центр поддержки ухода · مركز دعم الرعاية · Punkt wsparcia opieki · Консультаційний центр із питань догляду · Център за подкрепа при грижи · Navenda Alîkariyê ya Parastinê

Beratung und Hilfe bei Pflege

### **Pflegestützpunkt Bremen**

Berliner Freiheit 3, 28327 Bremen  
 0421 69 62 420

## Dienstleistungszentren


Service Centers · Centres de services · Hizmet Merkezleri · Centros de servicios · Сервисные центры · مراكز الخدمات · Centra uslug · Центри обслуговування · Центрове за услуги · Navenda Xizmetê

Service, Beratung, Nachbarschaftshilfen

### **DLZ Osterholz der AWO**

Ludwig-Roselius-Allee 181, 28327 Bremen  
 0421 4298440


### **DLZ Vahr der AWO**

Berliner Freiheit 9c, 28327 Bremen  
 0421 46 80 327


## Besuchs- und Begleitdienste

Visit and Companionship · Visite et Accompagnement · Ziyaret ve Refakat · Servicios de visita y acompaÑamiento · Визит и сопровождение · Usługa odwiedzających i towarzyszących · Послуги відвідування та супроводу · Услуги за посещения и придружаване · Serdan û Hevkarî · خدمات الزيارة والمرافقة


### **Seniorenberatung - Mehrgenerationenhaus MOBILE**

Hinter den Ellern 1a, 29309 Bremen  
 0421 361 166 06


### **Seniorenbegleiter\*innen für Migrant\*innen in Kattenturm**

Robert-Koch-Str. 70, 28277 Bremen  
 0421 839 479 36

### **Ambulante Versorgungsbrücken e.V.**

Wohlfühlanrufe, Rikscha-Ausfahrten  
Humboldtstr. 126, 28203 Bremen  
 0421 69 64 200

### **Kulturtafel-Bremen**

Kooperation Ausspänn e.V. + Port-Opportunity e.V.  
Hermann-Köhl-Straße 7, 28199 Bremen  
 0176 24 09 46 71