



Liebe Leserinnen und Leser,

herzlich willkommen!

Mit unserem Newsletter möchten wir Sie in regelmäßigen Abständen über aktuelle Entwicklungen, Projekte und Veranstaltungen des LIGA sowie relevante Inhalte aus dem Bereich „Gesund leben in Gröpelingen“ informieren.

Sie möchten auf dem neusten Stand bleiben und in Zukunft nichts verpassen? Dann melden Sie sich gerne per E-Mail bei unserem Newsletter an: newsletter@liga-groepelingen.de

1. LIGA-Beratungsstelle

Die LIGA-Beratungsstelle hat geöffnet! Nach und nach entsteht in Gröpelingen durch Kooperationen mit verschiedenen Institutionen ein Beratungszentrum rund um die Gesundheit mit vielen neuen Angeboten mitten im Lindenhofquartier.



Bewegung für mehr Gesundheit



Offene Gesundheitsberatung



Begleitung bei Arztbesuchen und Hilfe beim Übersetzen



Beratung im Pflegestützpunkt



Hilfe bei Gesundheitsanträgen



Beratung zum Coronavirus & Long-Covid



Beratung bei Krebserkrankung

Lindenhofstr. 18

28237 Bremen

Tel.: 0421 24 40 72 66

info@liga-groepelingen.de

Alle Angebote in der Beratungsstelle sind offen, kostenlos, auf Deutsch und auf Englisch sowie ohne Angaben von persönlichen Daten möglich. Beratung und Hilfe bieten wir auch in weiteren Sprachen an. Wenn eine Übersetzung in andere Sprachen benötigt wird, kümmern wir uns gerne um eine Übersetzungshilfe.

Offene Gesundheitsberatung

In der offenen Gesundheitsberatung beantworten wir alle Fragen rund um die Gesundheit und das Wohlbefinden und informieren zu verschiedenen Gesundheitsthemen, z. B. Impfung, Vorsorge, Ernährung, Bewegung und vieles mehr.

Wir helfen, Erkrankung zu verstehen, suchen nach Ärzt:innen, Therapeut:innen u.s.w. und unterstützen bei der Terminvereinbarung. Bei Bedarf organisieren wir auch eine Begleitung (inkl. Übersetzung) zu Gesundheitsterminen. Zu unseren Sprechzeiten unterstützen wir zudem bei der Beantragung von Folgeleistungen und messen auf Wunsch den Blutdruck.

Donnerstag und Freitag begleiten Sprinter:innen das Beratungsangebot und übersetzen bei Bedarf auf Türkisch, Roma, Mazedonisch, Serbisch, Bosnisch und Kroatisch.

Di., Do. u. Fr. 09:00 – 13:00 Uhr
Mi. 13:00 – 17:00 Uhr

LIGA e. V.

– auch auf Arabisch, Russisch

Beratung zum Coronavirus und Long-/ Post-Covid

Das Coronavirus stellt nach wie vor eine gesundheitliche Herausforderung dar.

In unserer offenen Sprechstunde haben wir ein offenes Ohr für Symptome nach der Coronainfektion, klären über Long- und Post-Covid auf und unterstützen bei der Suche nach Behandlungsmöglichkeiten.

Darüber hinaus geben wir Auskunft zu aktuellen Impfeempfehlungen und informieren zu empfohlenen Schutzmaßnahmen.

Mo. 11:00 – 13:00 Uhr

**Gesundheitsfachkräfte im Quartier
LVG Niedersachsen Bremen e. V.**

– auch auf Türkisch

Bewegung für mehr Gesundheit

Zu wenig Bewegung ist eine Ursache für viele Krankheiten. Ausreichende und richtige Bewegung hilft, Beschwerden zu mildern und Krankheiten zu verhindern.

Bei uns bekommen Sie in der offenen Sprechstunde Tipps für mehr Bewegung im Alltag, Informationen zu Bewegungsangeboten in der Nähe, Übungen für zuhause, Beratung zu Kurskostenübernahme und Teilnahmebedingungen, Unterstützung bei Anmeldungen und vieles mehr.

Mi. 11:15 – 12:30 Uhr

TURA - Turn- und Rasensportverein e. V.

– auch auf Französisch, Persisch, Dari

Beratung im Pflegestützpunkt

Pflegebedürftig kann jeder werden: z. B. durch einen Unfall, eine Krankheit oder einfach durch das Älterwerden.

In der Beratung im Pflegestützpunkt bekommen Sie Informationen rund um das Thema Pflege und Versorgung sowie Unterstützung bei der Antragstellung.

Wir helfen Ihnen, die richtige Form der Pflege/Hilfe zu finden, und beraten bei der Organisation der pflegerischen und sozialen Hilfs- und Unterstützungsangebote. In der kostenlosen und unabhängigen Sprechstunde informieren wir über Finanzierung von Pflege zuhause, Leistungsansprüche der Pflegeversicherung, Angebote zur Entlastung pflegender Angehöriger, Schwerbe-

hindertenausweise sowie rechtliche Vorsorge (Vollmacht, Patientenverfügung und gesetzliche Betreuung).

Di. 09:00 – 13:00 Uhr

**Do. 13:30 – 16:00 Uhr
und nach Vereinbarung**

Pflegestützpunkte Bremen

Beratung bei Krebserkrankung

Die Diagnose Krebs geht mit einer einschneidenden und nachhaltigen Lebensveränderung für die Betroffenen und ihr Umfeld einher.

In der Beratung der Bremer Krebsgesellschaft unterstützen wir Sie bei der Krankheitsbewältigung, bei Anträgen zu Rehabilitationsmaßnahmen, Schwerbehindertenausweise und Hilfsfonds, bei der Suche nach Selbsthilfe sowie bei beruflichen Fragen im Zusammenhang mit der Krebserkrankung.

Die Beratung ist nur mit Termin möglich.

Mo. 14:00 – 17:00 Uhr

Bremer Krebsgesellschaft

Hilfe bei Gesundheitsanträgen

Anträge auf Gesundheitsleistungen sind oft schwierig auszufüllen – dabei können viele Fragen und Unsicherheiten auftauchen.

Egal ob Dauermedikation, Fahrtkostenerstattung, Zuzahlungsbefreiung, Krankengeld, Mutterschaftsgeld, Haushaltshilfe, Zahnersatz u.s.w. – wir beraten Sie zu Gesundheitsanträgen und -leistungsansprüchen und nehmen uns die Zeit, um mit Ihnen gemeinsam die Anträge korrekt und vollständig auszufüllen.

Mi. 15:00 – 17:00 Uhr

**Gesundheitsbegleiter
Gesundheitstreffpunkt West e. V.**

2. HebammenZentrum West

Auf den Anfang kommt es an! Das HebammenZentrum Bremen West hat seinen Betrieb aufgenommen. Anfang des Jahres konnte das HebammenZentrum in die Räume im Neubau des Kinder- und Familienzentrums Linden Kids der Hans-Wendg GmbH in der Lindenhofstraße ziehen.



Lindenhofstr. 43 a
28237 Bremen
Tel.: 0421 989 61 65 0
hebammenzentrum-west@hwst.de

Im HebammenZentrum bekommen Sie Hilfe in der Schwangerschaft und nach der Geburt, z. B. Beratung zum Geburtsort, Vorsorgeuntersuchungen in der Schwangerschaft, Hilfe bei Beschwerden sowie Betreuung im Wochenbett. Termine für die Sprechstunden können online oder telefonisch vereinbart werden.

Im April starten zudem neue Kurs-Angebote rund um die Geburt, wie Fit in der Schwangerschaft und Geburtsvorbereitung.

Fit in der Schwangerschaft:
24.05.-21.06.23, 16 - 17 Uhr
28.06.-19.07.23, 16 - 17 Uhr

Geburtsvorbereitung:
31.05.-26.07.23, 18 - 20 Uhr

Die Angebote des HebammenZentrums stehen allen Familien aus dem Stadtteil Gröpelingen zur Verfügung. Einen Überblick über alle Angebote finden Sie hier:
www.hebammenzentrum-bremen.de

3. Informationsplenum

'LIGA - AKTUELL!'

Am Dienstag, den 25.04.2023 von 14 bis 16 Uhr fand das erste Informationsplenum 'LIGA - AKTUELL!' im Nachbarschafts- haus Helene Kaisen statt.

Die Veranstaltung wurde von der ersten Vorsitzenden von LIGA e.V., Fr. Annette Düring, mit einem Überblick über den aktuellen Stand der weiteren Planungen für die Übergangsimmoblie und den LIGA-Neubau eröffnet. Ergänzend berichtete Helmut Zachau, Vorsitzender des LIGA-Beirats, von der Arbeit des Beirats.

Die Anbieter der verschiedenen Beratungs- und Kooperationsangebote, die in der LIGA-Beratungsstelle und im Stadtteil tätig sind, stellten ihre Angebote für mehr Gesundheit im Quartier vor. Anschließend gab es die Möglichkeit, sich in einem World-Café auszutauschen, ein Feedback zu den vorgestellten Angeboten zu geben sowie aktuelle Fragen und Bedarfe zur Gesundheitsversorgung in Gröpelingen zu diskutieren.

In diesem Jahr ist ein weiteres Informationsplenum in einem ähnlichen Umfang geplant.



Informationsplenum im Nachbarschafts- haus Helene Kaisen – moderiert von Wilma Warbel (Geschäftsführung LIGA e. V.)

Impressum

LIGA e. V.
Vorsitzende: Annette Düring
E-Mail: info@liga-groepelingen.de
Web: www.liga-groepelingen.de