

## So erreichen Sie uns:

### Vor Ort:

LIGA Beratungsstelle  
Lindenhofstraße 18  
28237 Bremen

### Mit dem Bus oder Straßenbahn

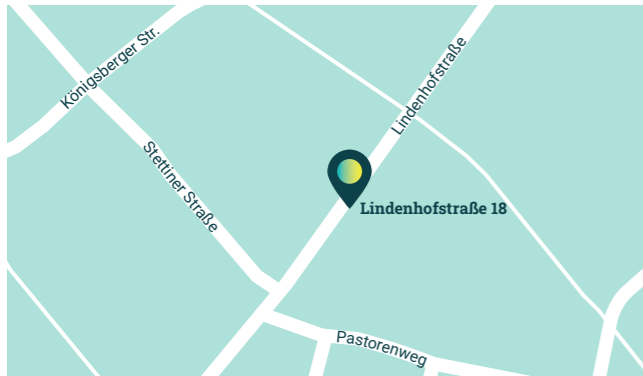
Straßenbahnlinie 2 und 10 sowie Bus 82  
Haltestelle Lindenhofstraße

### Telefonnummer:

0421 24 40 72 66

### Weitere Informationen und Kontaktmöglichkeiten:

[www.liga-groepelingen.de](http://www.liga-groepelingen.de)  
[info@liga-groepelingen.de](mailto:info@liga-groepelingen.de)



Unterstützt durch unsere Partner:



Die Senatorin für Gesundheit,  
Frauen und Verbraucherschutz



Bremen



### Das LIGA e.V.

Wir unterstützen die Menschen in Gröpelingen dabei, für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden Sorge zu tragen. Dazu helfen wir ihnen, einen Zugang ins Gesundheitssystem mit passenden Angeboten zu erlangen und sich in den komplexen Strukturen zurechtzufinden. Gleichzeitig fördern wir die Vernetzung zwischen den unterschiedlichen Fachdisziplinen. Das Ziel ist gemeinsam mit unseren Kooperationspartnern gesundheitliche Versorgung vielfältig, ganzheitlich und umfassend zu denken und sie im Stadtteil „aus einer Hand“ sicherzustellen.

### Für Gröpelingen

Im Lokalen integrierten Gesundheitszentrums für Alle (LIGA) unterstützen wir die Gröpelinger Bevölkerung bei der Inanspruchnahme von Gesundheitsleistungen. Wir schaffen einen zentralen Ort für Begegnung, für eine umfassende Gesundheitsversorgung und für eine gesundheitserhaltende Lebensgestaltung.



### Spenden und unterstützen

Wir freuen uns, wenn Sie unsere Arbeit im LIGA mit einer Spende stärken wollen. Wir sind als gemeinnützig anerkannt und dürfen Spendenbescheinigungen ausstellen.

### Unser Spendenkonto:

Sparkasse Bremen

IBAN DE28 2905 0101 0083 2452 25



Wir beraten in  
verschiedenen  
Sprachen!

# Bleib gesund!

Unsere Beratungsangebote  
für Sie im Überblick

## Unsere Beratungsangebote

Das LIGA ist ein zentraler Ort für alle Fragen rund um die Gesundheit in Gröpelingen. Die Beratungsangebote sind für jeden offen, kostenlos und ohne Angabe von persönlichen Daten möglich.



**Dienstag, 9.00 – 15.00 Uhr**  
**Mittwoch, 9.00 – 17.00 Uhr**  
**Donnerstag, 9.00 – 13.00 Uhr**  
**Freitag, 9.00 – 13.00 Uhr**

### Offene Gesundheitsberatung

Wir unterstützen Sie bei der Suche nach Ärzt:innen, Therapeut:innen usw., organisieren bei Bedarf eine Begleitung/Übersetzung zu den Terminen, helfen Ihnen Ihre Erkrankung zu verstehen und die Folgebehandlungen zu beantragen.

**LIGA e.V. – auch in Arabisch, Russisch**



**Freitag, 15.00 – 17.00 Uhr**

### Beratung zu Sozialrechtsfragen

Wir beraten und unterstützen Sie rechtlich, wenn Sie wegen Ihrer Erkrankung Probleme mit Versicherungen, Behörden oder anderen Institutionen haben. Wir informieren Sie zu möglichen Sozialleistungen, wenn wegen Ihrer Erkrankung das Geld im Haushalt knapp ist.

» Nur mit Termin möglich!



**Montag, 9.00 – 15.00 Uhr und**  
**Donnerstag, 13.00 – 17.00 Uhr**

### Beratung zu Gesundheitsanträgen

Wir beraten Sie zu Anträgen und Leistungsansprüchen und helfen Ihnen Anträge auszufüllen sowie Widersprüche zu verfassen.

**LIGA e.V. – montags auch in Farsi, Dari und Urdu**



**Dienstag, 9.00 – 13.00 Uhr und**  
**Donnerstag, 13.30 – 16.00 Uhr**

### Beratung im Pflegestützpunkt

Wir beraten und helfen Ihnen rund um das Thema Pflege und Versorgung. Wir unterstützen Sie bei Antragstellungen, helfen Ihnen die richtige Form der Pflege/Hilfe zu finden und beraten bei der Organisation der pflegerischen sowie sozialen Hilfs- und Unterstützungsangebote.

**Pflegestützpunkte Bremen**



**Montag, 11.00 – 13.00 Uhr**

### Gesundheitsvorsorge, Impfungen und Coronavirus/Long Covid

Viele Erkrankungen lassen sich frühzeitig erkennen und dadurch besser behandeln. Wir informieren Sie zu Vorsorgeuntersuchungen, Impfungen und rund um Coronavirus/Long Covid.

**LVG & AfS Nds HB e.V. – auch in Türkisch**



**Jeden 1. und 3. Montag, 11.00 – 13.00 Uhr**  
**Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen**

Wir informieren über die verschiedenen Angebote zur Unterstützung der psychischen Gesundheit und helfen einen Psychotherapieplatz zu finden.

**LVG & AfS Nds HB e.V.**



**Mittwoch, 11.15 – 12.30 Uhr**  
**Bewegung für mehr Gesundheit**

Bei uns bekommen Sie Tipps für mehr Bewegung im Alltag, Informationen zu Bewegungsangeboten in Ihrer Nähe, Übungen für Zuhause, Unterstützung bei Anmeldungen und vieles mehr.

**TURA e.V. – auch in Französisch, Persisch, Dari**



**Mittwoch, 14.00 – 15.30 Uhr**  
**Tipp Tapp – Beratung für junge Familien**

Wir möchten junge Mütter und Väter bei den ersten Schritten mit ihrem Baby unterstützen. Wir beantworten Fragen und beraten zu Themen wie Stillen, Schreien, Pflege/Babyhygiene, Sicherer Babyschlaf/Unfallverhütung, Eltern-Kind-Beziehung, Förderung und Entwicklung des Babys, Impfungen und U-Untersuchungen, Ernährung/Beikost und mehr.

**Gesundheitsamt Bremen**



**Montag, 14.00 – 17.00 Uhr**  
**Beratung bei Krebserkrankung**

Wir unterstützen Sie bei der Krankheitsbewältigung, bei Anträgen zu RehaMaßnahmen, Schwerbehindertenausweis und Hilfsfonds, bei der Suche nach Selbsthilfe sowie bei beruflichen Fragen im Zusammenhang mit der Krebserkrankung. Zusätzlich zu den Beratungen bieten wir auch gesundheitsfördernde Angebote für Gruppen an, wie zum Beispiel Bewegungskurse oder Informationsveranstaltungen zu Gesundheitsfragen. Informieren Sie sich regelmäßig auf unserer Homepage.

» Nur mit Termin möglich!

**Bremer Krebsgesellschaft e.V.**



**Mit Termin**  
**Übersetzung durch Sprach- und Kulturmittler:innen**

Sprinter:innen begleiten unsere Beratungsangebote und übersetzen gerne bei Bedarf.

**bras e.V.**