



Mehr
Generationen
Haus

Miteinander - Füreinander

Bremen
Schweizer Viertel



BREMER HEIMSTIFTUNG

Mehrgenerationenhaus Bremen-Schweizer Viertel



Copyright by Caspar Sessler und Schröder Architekten

PROGRAMM 2025



Komm vorbei und mach mit!

Jeder ist herzlich willkommen!



Homepage

<https://www.mgh-schweizerviertel.de>

Mehrgenerationenhaus Bremen-Schweizer Viertel

NEU - NEU - NEU

Ein ideales Dreirad für zwei Personen.

Fun2Go im Mehrgenerationen Haus Schweizer Viertel kostenlos ausleihen.



Auf dem Dreiradtandem **Fun2Go** sitzen zwei Personen nebeneinander. Eine Person lenkt und beide treten, wobei für den Beifahrenden optional auf Freilauf geschaltet werden kann.

Dieses Rad ist mit einem Elektromotor ausgestattet. Das Spezialrad für Bremen kann kostenfrei über die Homepage von Pedder gebucht werden.

Wie es funktioniert:

Buchung über:
www.pedder-spezialrad.de



Oder:
Scann mich!

Hole Deinen Pedder bei unserer Ausleistung ab:
Mehrgenerationenhaus
Bremen- Schweizer Viertel
Graubündener Str. 10
28325 Bremen



Homepage

<https://www.mgh-schweizerviertel.de>

Mehrgenerationenhaus Bremen-Schweizer Viertel

Vorwort

Auf dem ehemaligen Grundstück der evangelischen Trinitatis-Gemeinde ist das Mehrgenerationenhaus Bremen – Schweizer Viertel der Bremer Heimstiftung entstanden. Es wird vom Bundesamt für Familien und zivilgesellschaftliche Aufgaben und der Hansestadt Bremen gefördert.

Das Mehrgenerationenhaus Bremen - Schweizer Viertel, Quartierszentrum, ist ein Begegnungsort, an dem das Miteinander der Generationen aktiv gelebt wird.



Wir bieten für jedes Alter Kurse und Veranstaltungen an. Unser Angebot umfasst eine Vielzahl an Aktivitäten:

Gemeinsame Feste, interessante Vorträge, schöne Ausflüge, Tablet-Kurse, kreative Nähmaschinentreffs, Sprachkurse, Männerkochen, Bingo, ein Chor „die SchweizerViertelNoten“, Handarbeitstreffen, Malen mit Acryl, QiGong, Tanzen im Sitzen und vieles mehr, (siehe Wochenplan).

Bis hoffentlich bald.....

M. Aydt
Marina Aydt



Folge uns auf Instagram

https://www.instagram.com/mgh_bremen

Mehrgenerationenhaus Bremen-Schweizer Viertel

Café am Fleet & „Offener Treff“



Wir freuen uns auf dich!



Montag:

12:00 - 14:00 Uhr

Türkischer Mittagstisch

Dienstag:

14:00 - 17:00 Uhr

Waffeldienstag



Mittwoch:

14:00 - 17:00 Uhr

Selbstgemachte Kuchen und
Torten mit frischer Schlagsahne
(14 täglich mit Tanzcafé)

Donnerstag/Freitag:

8:00 - 11:00 Uhr

Frühstück für jedermann



Homepage

<https://www.mgh-schweizerviertel.de>

Mehrgenerationenhaus Bremen-Schweizer Viertel

Café am Fleet & „Offener Treff“



Viel Spaß beim Schlemmen!



Donnerstag/Freitag:

14:00 - 17:00 Uhr
Kaffee und Kuchen

Sonntag:

14:00 - 17:00 Uhr
Kaffee und Kuchen



Folge uns auf Instagram

https://www.instagram.com/mgh_bremen

Unser Wochenplan im **Mehrgenerationenhaus** **Bremen-Schweizer Viertel**

MONTAG



10:30 - 12:00 Uhr
**Englisch-Gesprächskreis für
Senioren**

Seminarraum - EG
momentan **Aufnahmestop**



12:00 - 14:00 Uhr
Türkischer Mittagstisch

Café am Fleet - EG
Ümmühan Cogan
Tel.: 0176 93391741



Wochenplan

<https://www.mgh-schweizerviertel.de>

Jeder ist herzlich willkommen!



Homepage

<https://www.mgh-schweizerviertel.de>

Unser Wochenplan im **Mehrgenerationenhaus** **Bremen-Schweizer Viertel**

MONTAG



15:00 - 17:00 Uhr
**Frauen unterschiedlicher
Kulturen aus der
Nachbarschaft**
Café am Fleet - EG
Frau Lehnhoff-Schwarz
Tel.: 0157 74153025
alle 14 Tage



15:30 - 18:00 Uhr
Derya's NÄHSTUBE
Seminarraum – EG
Derya Yaman
Tel.: 0157 55660921



17:00 - 19:00 Uhr
Männerkochen
Tagespflege - EG
Tel.: 0421 43819010
jeden letzten Montag
im Monat

Jeder ist herzlich willkommen!



Folge uns auf Instagram
https://www.instagram.com/mgh_bremen

Unser Wochenplan im **Mehrgenerationenhaus** **Bremen-Schweizer Viertel**

DIENSTAG



10:00 - 11:00 Uhr
Gedächtnistraining
Seminarraum - EG
Therese Guttman
Tel.: 0421 43819010



10:00 - 12:00 Uhr
Bingo
Café am Fleet - EG
Tel.: 0421 43819010
jeden 1. Dienstag im Monat



13:30 - 15:30 Uhr
**Ukrainischer Treff -
Wir lernen Deutsch**
Seminarraum - EG
Irina Borodin
irinabremen2024@gmail.com



14:00 - 17:00 Uhr
Waffeldienstag
Café am Fleet - EG



16:00 - 17:00 Uhr
Plattdeutsche Klönggruppe
Seminarraum - EG
Heidi Lindhorst
Anmeldung: 0421 402396
jeden 2. und 4. Dienstag
im Monat



Homepage

<https://www.mgh-schweizerviertel.de>

Unser Wochenplan im **Mehrgenerationenhaus** **Bremen-Schweizer Viertel**

DIENSTAG



15:00 - 17:00 Uhr
Handarbeitsrunde
Café am Fleet - EG



17:00 - 18:30 Uhr
Wohlfühlgruppe für kurvige Frauen
Tagespflege - EG
Esra Aksoy
Tel.: 0421 43919010
jeden 2. Dienstag im Monat



19:00 - 22:00 Uhr
Square Dance
Café am Fleet - EG
Regina Ploschke
Tel.: 0421 444309



Wochenplan

<https://www.mgh-schweizerviertel.de>



Folge uns auf Instagram

https://www.instagram.com/mgh_bremen

Unser Wochenplan im **Mehrgenerationenhaus** **Bremen-Schweizer Viertel**

MITTWOCH



10:30 - 11:30 Uhr
Tanzen im Sitzen
Seminarraum - EG
Frau Dietz
Tel.: 04207 2498



11:30 - 12:30 Uhr
**Singen mit Kindern
aus der Kita**
Café am Fleet - EG



14:00 - 17:00 Uhr
**Hausgemachte
Kuchen und Torten**
Café am Fleet - EG



14:30 - 16:30 Uhr
Tanzcafé
Café am Fleet - EG
Izolda
alle 14 Tage



14:30 - 17:30 Uhr
Radtour
Vor dem Haupteingang MGH
Reinfried Steinmüller
Tel.: 0152 08687684



Homepage

<https://www.mgh-schweizerviertel.de>

Unser Wochenplan im **Mehrgenerationenhaus** **Bremen-Schweizer Viertel**

MITTWOCH



15:00 - 18:00 Uhr
Martina's Nähmaschinentreff

Seminarraum - EG
Martina Rengstorf
Tel.: 0162 7149649



15:45 - 16:45 Uhr
17:00 - 18:00 Uhr

Qi Gong Kurse
Bewegungsraum - 1. OG
Christa Anders
Tel.: 0421 69909901

Komm vorbei und mach mit!



18:00 - 19:30 Uhr
**Gymnastik für
Erwachsene / Berufstätige**
Bewegungsraum - 1. OG
Alexej Savtschenko
Tel.: 0421 4276555



18:30 - 19:30 Uhr
Chor mit Klavierbegleitung
Café am Fleet - EG
Brigitte Borchers
Tel.: 0152 59705758



Wochenplan
<https://www.mgh-schweizerviertel.de>



Folge uns auf Instagram
https://www.instagram.com/mgh_bremen

Unser Wochenplan im **Mehrgenerationenhaus** **Bremen-Schweizer Viertel**

DONNERSTAG



08:00 - 11:00 Uhr
Frühstück für Jedermann
Café am Fleet - EG
Renate Koch
Tel.: 0171 2392080



08:30 - 12:00 Uhr
ZIS Deutschkurs
Seminarraum - EG
Dilek Teker
Tel.: 0176 85162700



15:00 - 18:00 Uhr
Offener Spieletreff
Café am Fleet - EG
Tel.: 0421 43819010



15:00 - 16:30 Uhr
Digital-Café
Seminarraum - EG
Stephan Marx
Tel.: 0177 3717480



16:30 - 17:30 Uhr
Männerfitness
Bewegungsraum - 1. OG
Kevin Marcinkowski
Tel.: 0421 43819023



Homepage

<https://www.mgh-schweizerviertel.de>

Unser Wochenplan im **Mehrgenerationenhaus** **Bremen-Schweizer Viertel**

DONNERSTAG



18:00 - 19:00 Uhr

Englisch-Kurs für Fortgeschrittene

Seminarraum - EG

Frederick Odoi

Tel.: 0421 43819010



18:00 - 19:30 Uhr

Yoga

Bewegungsraum - 1. OG

Kinga Weltrowski

Tel.: 0176 20508102



Wochenplan

<https://www.mgh-schweizerviertel.de>



Folge uns auf Instagram

https://www.instagram.com/mgh_bremen

Unser Wochenplan im **Mehrgenerationenhaus** **Bremen-Schweizer Viertel**

FREITAG



08:00 - 11:00 Uhr
Frühstück für Jedermann
Café am Fleet - EG
Renate Koch
Tel.: 0171 2392080



09:30 - 11:00 Uhr
**Selbsthilfegruppe für
pflegende Angehörige**
Seminarraum - EG
Tel.: 0421 704581
jeden 1. und 3. Freitag
im Monat



14:00 - 17:00 Uhr
Skat
Café am Fleet - EG
Rolf Ziener
Tel.: 0160 8176010

Jeder ist herzlich willkommen!



14:00 - 15:00 Uhr
Walking
vor dem Haupteingang MGH
Tel.: 0421 43819010



14:00 - 17:00 Uhr
Malen mit Acrylfarbe
Seminarraum - EG
Sine Cicek
Tel.: 0176 45986443



Homepage

<https://www.mgh-schweizerviertel.de>

Unser Wochenplan im **Mehrgenerationenhaus** **Bremen-Schweizer Viertel**

FREITAG



18:00 - 19:00 Uhr
**Bewegung und Entspannung
für Frauen**

Bewegungsraum - 1. OG
Sine und Esmā
Tel.: 0176 45986443

SAMSTAG



11:00 - 14:00 Uhr
Eintöpfe und Aufläufe

Tagespflege - EG
Marlene Gierschewski
Tel.: 0421 374672
jeden 3. Samstag im Monat



Wochenplan

<https://www.mgh-schweizerviertel.de>

SONNTAG



14:00 - 17:00 Uhr

Sonntags-Café

Café am Fleet - EG



Folge uns auf Instagram

https://www.instagram.com/mgh_bremen

Wohnen und Pflege im Mehrgenerationenhaus Bremen-Schweizer Viertel



Wohnen

BREMER HEIMSTIFTUNG

Kontakt:

Marina Aydt
Hausleitung 0421 438 190 10
marina.aydt@bremer-heimstiftung.de

Im Mehrgenerationenwohnen leben junge und ältere Menschen in Wohnungen mit 30 bis 100 m².



BREMER HEIMSTIFTUNG

Pflege

WOHNGEMEINSCHAFTEN

Kontakt:

Agnieszka Munck
0421 696 125 0
agnieszka.munck@bremer.heimstiftung.de

12 Zimmer in der 2. Etage mit einer großen Gemeinschaftsterrasse für ältere Menschen mit und ohne Demenz.



BREMER HEIMSTIFTUNG

Tagespflege

BREMER HEIMSTIFTUNG

Kontakt:

0421 438 190 20

Sie kennen unsere Tagespflege noch nicht, dann laden wir Sie herzlich ein zu einem kostenlosen Probetag! Freuen Sie sich auf gemeinsame Mahlzeiten, Ausflüge und vielfältige Aktivitäten.



Copyright by
Caspar Sessler und Schröder Architekten



Folge uns auf Instagram

https://www.instagram.com/mgh_bremen

Unsere Kooperationspartner/innen im **Mehrgenerationenhaus** **Bremen-Schweizer Viertel**

Mobile Reha Bremen



Rehabilitation in den eigenen vier Wänden

Wo eine stationäre oder tagesklinische Rehabilitation den Menschen überfordern würde, bietet die Mobile Reha Bremen professionelle Unterstützung in vertrauter Umgebung.

Kontakt:

Tel.: 0421 438 190 50

Fax: 0421 438 190 51

E-Mail: info@more-bremen.de

Bürozeiten:

Mo: - Do: 08:00 - 15:00 Uhr

Fr: 08:00 - 13:00 Uhr



Das Projekt „Männersache Gesundheit Osterholz“ bietet Männern im Stadtteil Bremen-Osterholz eine Anlaufstelle für ihre Gesundheit.

Laura Heitmann

Telefon 0421 438 190 23



Hans Wendt Stiftung

Voneinander und miteinander lernen - das wird im Kinderhaus am Fleet groß geschrieben.

Kontakt: Neue Leitung: Melanie Bodes

Tel.: 0421 79 26 64 00

E-Mail: khamfleet@hwst.de

www.hans-wendt-stiftung.de



ZIS

Zentrum für Migranten und
Interkulturelle Studien e.V.

**ZIS Zentrum für Migranten
und interkulturelle Studien**

Dilek Teker

Telefon: 0176 851 627 00



Homepage

<https://www.mgh-schweizerviertel.de>

Unsere Kooperationspartner/innen im **Mehrgenerationenhaus** **Bremen-Schweizer Viertel**



AIE PRAXIS FÜR SPRACHTHERAPIE

AIE Praxis für Sprachtherapie

Ich biete Sprachtherapien mit Kindern und Erwachsenen an. Die Vereinbarung von Hausbesuchen ist möglich. Es kann mit allen gesetzlichen Krankenkassen abgerechnet werden.

Kontakt:

Tel.: 0421 80 90 38 77
Fax: 0421 42 80 49 99
E-Mail: aierfurth@web.de

Bürozeiten:

Mo, Di, Do: 08:30 - 18:00 Uhr
Mi: 13:30 - 18:00 Uhr
Fr: 08:30 - 14:30 Uhr



Klimaschutz verbindet... Osterholz

Klimaquartier
Ellener Hof

Klimaquartier
Schweizer Viertel

Das Schweizer Viertel ist Klimaquartier

Mareile Timm

Telefon: 0421 67 34 89 37 oder 0421 79 00 24 8
E-Mail: info@klimaquartiere-osterholz.de



Die Gesundheitsfachkräfte der LVG & AFS im Schweizer Viertel

Esra Aksoy

Mobil: 0159 06 38 24 27
E-Mail: esra.aksoy@gesundheit-nds.de
Mehr unter: www.lvg-gesundheit-bremen.de

Eugen-Kulenkamp-Stiftung

Angrenzend zum MGH befindet sich die Wohnbebauung der Stiftung. Diese bietet preiswerten Wohnraum für Menschen mit niedrigem Einkommen.

Kontakt:

Tel.: 0421 33 78 43 1
E-Mail: info@tectabau.de



Homepage

<https://www.mgh-schweizerviertel.de>

Wir suchen Dich!

Du hast Lust, uns bei einem Projekt zu unterstützen und dich ehrenamtlich zu betätigen?

Dann bist du hier genau richtig!



Eigene Projektideen?

Du hast eigene Projektideen, die du im Quartier umsetzen möchtest?

Dann melde dich im MGH.

Hier ist der Raum, Projekte von und für das Schweizer Viertel umzusetzen.

Interesse?



Dann melde dich bei uns:
Marina Aydt (Hausleitung)
Tel. 0421 438 190 10

E-Mail.: marina.aydt@bremer-heimstiftung.de



Viele fleißige
Helferinnen



Folge uns auf Instagram

https://www.instagram.com/mgh_bremen



Mehr Generationen Haus

Miteinander - Füreinander

Bremen Schweizer Viertel

Mehrgenerationenhaus Bremen-
Schweizer Viertel
Graubündener Straße 10
28325 Bremen

www.bremer-heimstiftung.de/mgh
Instagram: [mgh_bremen](https://www.instagram.com/mgh_bremen) Schweizer Viertel



Marina Aydt
Hausleitung
Tel.: 0421 438 190 10
marina.aydt@bremer-heimstiftung.de

Spendenkonto:
Sie können unsere Arbeit mit einer Spende unterstützen:
Konto: Sparkasse Bremen AG
IBAN: DE80 2905 0101 0012 4991 82
BIC: SBREDE22XXX

Wir suchen Dich!

Du hast Lust, ein Projekt zu unterstützen und dich ehrenamtlich zu betätigen? Dann melde dich bei uns:

Kontakt:

Marina Aydt (Hausleitung)

Tel.: 0421 438 190 10

E-Mail: marina.aydt@bremer-heimstiftung.de



Folge uns auf Instagram

https://www.instagram.com/mgh_bremen

gefördert von:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Layout und Design:



LAYOUTWUNDER

www.layoutwunder.de