

Ernährung: Kochen und gemeinsam essen in der Vahr

Kostenlose Ernährungs-Angebote für Bewohnerinnen und Bewohner in der Vahr

Aktiv sein, Spaß haben und dabei etwas für Ihre Gesundheit tun, kostenlos und hier in der Vahr – das geht!

Es gibt viele Möglichkeiten, wo Sie zum Beispiel einen Sportkurs finden können, der zu Ihnen passt, oder wo Sie in gemeinsamer Runde kochen und etwas über Ernährung lernen können!

Für jüngere und ältere Menschen, für Kinder und Jugendliche, für Männer und Frauen – für alle ist etwas dabei! Tanzen, Laufen, Fußball spielen, Entspannen mit Yoga oder Pilates ... Beratungsangebote und Selbsthilfegruppen ... es gibt viele Einrichtungen und Kurse, die Sie besuchen können.

Alle Angebote sind kostenlos und finden hier im Stadtteil Vahr statt. Das gemeinsame Erleben und der Spaß stehen bei den Gruppenangeboten im Vordergrund! Und gleichzeitig laden die Angebote dazu ein, etwas für sich und die eigene Gesundheit zu tun! Stöbern Sie in den Angeboten, probieren Sie aus, und haben Sie vor allem Spaß dabei!

Bei Fragen helfen Ihnen die Einrichtungen gerne weiter!

Kochen und gemeinsam essen:

Die Mini-Bäcker

Für Kinder von 6-12 Jahre.

Montag 15:30 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr

Berliner Freiheit 10, 28327 Bremen,

Telefon: 0421/436 73-33, E-Mail: info@bzvahr.de

Die Mini-Chefköche

Für Kinder von 6-12 Jahre.

Freitag 14:30-16:00 Uhr.

Bitte anmelden.

Bürgerzentrum Neue Vahr

Berliner Freiheit 10, 28327 Bremen,

Telefon: 0421/436 73-33, E-Mail: info@bzvahr.de

Erzählkochen

Nach leckeren Rezepten „von früher“ kochen und essen, begleitet von den entsprechenden Geschichten

jeden 2. Dienstag im Monat, 11:00 Uhr

Vahrer Löwen

Löwentreff in der Eislebener Straße 31a, 28329 Bremen,

Telefon: 0421/959 23 48

Gemeinsam gesund Kochen

„Zum Chill-Nachmittag“ gehört auch gemeinsames Kochen und Essen,

Donnerstag ab 14:00

Jugendhu tte Vahr der AWO

Paul-Singer-Straße 158, 28329 Bremen,

Tel: 0421/46 18 09, E-Mail: jc-vahr@awo-bremen.de

Gesunde Ernährung

Dienstag 14-20 Uhr, eines der Themen im offenen Treff

Jugendhu tte Vahr der AWO

Paul-Singer-Straße 158, 28329 Bremen,

Tel: 0421/46 18 09, E-Mail: jc-vahr@awo-bremen.de

Kochen und Backen fu?r Jung und Alt

Jeden 1. Mittwoch im Monat, 14:00-17:00 Uhr

Familien- und QuartiersZentrum

Neue Vahr Nord e.V. – Mehrgenerationenhaus

August-Bebel-Allee 284, 28329 Bremen,

Telefon: 0421/67 32 84 31

E-Mail: info@fqz-bremen.de

Offene Kochgruppe fu?r Jugendliche

Planung, Einkauf und Zubereitung eines gesunden Gericht mit Anleitung.

Montag, Mittwoch und Freitag zwischen 16:00 und 19:00 Uhr

Bremer Erziehungshilfe/Jugendfreizeitheim Vahr

Bispingen Straße 16a, 28329 Bremen

Telefon: 0421/430 37 258

E-Mail: jfh-vahr@bremer-erziehungshilfe.de 1

VahrRadieschen

Gartenpädagogisches Projekt der JUS (Jugendhilfe und soziale Arbeit gGmbH) fu r Kinder, Jugendliche und deren Eltern.

Vom Säen und Pflanzen bis zum Ernten und Kochen/Backen.

Dienstag 16:00-19:00 Uhr, Freitag 15:30-19:00 Uhr

Gelände beim Roten Haus

Philipp-Scheidemann-Str. 19a, 28329 Bremen, Mobil: 01525 9050299, E-Mail: vahradieschen@jus-bremen.de

Viele Krankenkassen bieten fu?r Ihre Versicherten Beratung und Kurse zum Thema Ernährung an! Bei Interesse bei Ihrer Krankenkasse nachfragen!

Ein Angebot von:

Familien- und Quartierszentrum (FQZ) Neue Vahr Nord

Veranstaltungsort:

verschiedene Orte

Nächste Termine:

Termine bitte erfragen

Anmeldungsinfo:

Anmeldung erforderlich

Kosten:

kostenfrei