

FIT & AKTIV

**SPORT - REHA - GESUNDHEIT - KULTUR -
BEGEGNUNGEN - UNTERSTÜTZUNG IM ALLTAG**



INHALT

SICH AKTIVIEREN (3)

Bewegung & Gespräche:
der aktivierende Hausbesuch

UNS BEGEGNEN (4)

Kultur und Geselligkeit:
Theater, Literatur, Fitness

MICH BEWEGEN (5)

Sport und Spaß:
Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit

MICH STÄRKEN (6)

Gesundheit und Wohlbefinden:
REHA-Sport auf Rezept

PERSÖNLICHE BERATUNG (7)

Beratung und Vermittlung von Hilfen:
DRK-Dienstleistungszentren



SICH AKTIVIEREN

Bewegung & Gespräche

Ich freu mich, wenn meine Trainerin vom aktivierenden Hausbesuch des Roten Kreuzes in Bremen zu mir kommt. Sie findet immer die passenden Übungen für mich und ich genieße unsere Gesprächszeit.

Es tut mir einfach gut!

KONTAKT

Aktivierender Hausbesuch

Mirko Westermann

Telefon: 0421 3403 101

E-Mail: mirko.westermann@drk-bremen.de



UNS BEGEGNEN
Kultur & Geselligkeit

Ein buntes Programm wird in den DRK Begegnungszentren geboten: von Theater, musikalischen Veranstaltungen, Kreativkursen bis zu Fitnesskursen. Man kann aber auch selbst aktiv werden: ich leite zum Beispiel eine Literaturgruppe.

Es macht mir einfach Spaß!

KONTAKT

Begegnungszentrum Plus Haferkamp
Angelika Hofrichter
Telefon: 0421 2405 199
E-Mail: bz-haferkamp@drk-bremen.de



MICH BEWEGEN

Sport & Spaß

Im DRK Bewegungs- und Begegnungszentrum habe ich eine großartige Gymnastikgruppe gefunden und trainiere meine Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Ich habe viel Freude dabei. Darauf möchte ich nicht mehr verzichten.

Es hält mich einfach fit!

KONTAKT

Bewegungs- und Begegnungszentrum Schwachhausen
Vita Veltwisch und Catharina Reppin
Telefon: 0421 3403 130 oder 156
E-Mail: bz-schwachhausen@drk-bremen.de



MICH STÄRKEN

Rehasport

In den REHA-Kursen des Roten Kreuzes trainieren mein Mann und ich unter professioneller Anleitung unsere Muskulatur. Treppen steigen ist jetzt kein Problem mehr. Die Kosten übernimmt übrigens unsere Krankenkasse.

Es bekommt uns einfach gut!

KONTAKT

Bewegungs- und Begegnungszentrum Schwachhausen
Vita Veltwisch und Catharina Reppin
Telefon: 0421 3403 130 oder 156
E-Mail: bz-schwachhausen@drk-bremen.de



*„Das Team der DRK-Dienstleistungszentren hat mich sehr gut beraten.
Ich habe eine zuverlässige Nachbarschaftshilfe vermittelt bekommen.“*

Dienstleistungszentren

PERSÖNLICHE BERATUNG und Vermittlung weiterer Hilfen

Dienstleistungszentrum Mitte

Im Krummen Arm 13
28203 Bremen
Telefon: 0421 699 30 100
E-Mail: dlz-mitte@drk-bremen.de

Dienstleistungszentrum Hastedt

Hastedter Heerstraße 250
28207 Bremen
Telefon: 0421 3403 347
E-Mail: dlz-hastedt@drk-bremen.de

Dienstleistungszentrum Schwachhausen

Wachmannstr. 9
28209 Bremen
Telefon: 3403 100 oder 101
E-Mail: dlz-schwachhausen@drk-bremen.de



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

DRK-Kreisverband
Bremen e.V.

Angebote für Senior:innen

Sie erhalten mit dieser Broschüre
Angebote und Kontaktadressen
des DRK Kreisverband Bremen.

Gerne informieren und beraten wir Sie
unverbindlich und natürlich kostenlos.

Wir freuen uns darauf Sie
persönlich kennenzulernen.

Ihr Team vom Deutschen Roten Kreuz

