Im *Haus der Zukunft* finden Sie:

Haus der Familie (HdF)
Ilka Krüner-Reuß
Ilka.kruener-reuss@afsd.bremen.de
Yosra Remo
Yosra.remo@afsd.bremen.de
Tel. 0421 / 361 - 79292 Fax: 0421 / 361 -79294
Katrin Kemper
Katrin.Kemper@afsd.bremen.de

Quartiermanagement (WiN)
Wohnen in Nachbarschaften - Stadtteile für die Zukunft entwickeln
Ömer Kaya Tel: 0421 / 361 - 79293
Mobil: 0176 / 858 021 62
Oemer.kaya@afsd.bremen.de

Mehrgenerationenhaus
Sina Mayer Tel: 0421 / 60 999 55
Haus-der-zukunft-mgh@online.de

Ankommen im Quartier
Mehmet Güler
Tel. 0421 / 361- 17369
mehmet.gueler@afsd.bremen.de

Empfang und Service
Tel: 0421 / 361- 79295

Gutes Klima in der Nachbarschaft Sozialberatung Haus der Zukunft - GEWOBA
Mouad Galmoussi - Lüssumer Heide 38
Tel:0421 / 848 277 10 Mobil: 01573 / 391 86 20
hdz-gwa@online.de

Beratung für türkische Familien
Pinar Türk Tel: 0421 / 361 - 79292
Mo. 10:00 - 15:00 und Mi. 10:00 - 14:00

Elternverein für PSYchoMOtorische Entwicklungsförderung e.V.
Maren Maetze, Elke Schött
Tel: 0421 / 60 99 840
Fax: 0421 / 609 50 53
EPSYMO@t-online.de

Frühberatungsstelle Nord
Maren Maetze Tel: 0421 / 690 091 46
fruehberatung.bremen-nord@web.de

Täter-Opfer-Ausgleich Schlichten aus Nachbarschaften
Katharina Hoeff Do. 14:00 - 18:00
Tel: 0421 / 167 605352

HAUS DER ZUKUNFT
Bremen-Lüssum

Programmheft Herbst/Winter 2026

Lüssumer Heide 6
28777 Bremen

www.haus-der-zukunft-bremen.de

04.05.2026

Mehr Generationen Haus

Miteinander – Füreinander

Haus der Zukunft

Das Mehrgenerationenhaus wird vom Bundesministerium seit 2006 gefördert. Gemeinsam mit der ev. KiTa und der ev. Kirchengemeinde, Hauptamtlichen, freiwillig Engagierten und Bewohner:innen haben wir ein Leitbild für die Arbeit im Mehrgenerationenhaus - *Haus der Zukunft* entwickelt. Den Text, sowie weitere Informationen finden Sie auf unserer Internetseite.

Haus der Zukunft Website:

Leitbild

Oder über Instagram: @mgh_hausderzukunft

Mitbestimmen in Lüssum-Bockhorn!

Soziale Stadt Bremen

Stadtteilgruppe: 03.

~~13~~.11..2026, 16.00 Uhr

im Haus der Zukunft

Frühberatungsstelle Bremen-Nord

Beratungs- und Gruppenangebote für Schwangere und Eltern mit Babys und Kleinkinder

Anmeldung und Infos

Frühberatungsstelle Nord Tel. 69 00 91 46

Mal raus aus dem Haus



Haus der Familie

Ausflug für Familien in den Herbstferien

(nur Ferien?)

Informationen erhalten Sie unter:
Haus der Familie: 0421 / 361 - 79292



Persönliche Beratungen

(auch in türkischer und arabischer Sprache)

Bitte melden Sie sich an:
Haus der Familie 0421 / 361 - 79292
Frühberatungsstelle-Nord 0421 / 690 091 46

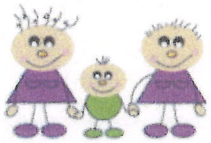
Die mit * gekennzeichnteten Angebote werden aus dem Programm WiN gefördert.
Die mit ** gekennzeichneten Angebote werden durch die europäische Union gefördert.

Kofinanziert von der Europäischen Union

Die mit *** gekennzeichneten Angebote werden aus dem Programm "Wir können Kunst. Kultur macht stark" gefördert.

Wohnen in Nachbarschaften

Stadtteilsitzungen sind öffentlich.
Sie finden ca. 8x im Jahr immer dienstags um 16:00 Uhr im *Haus der Zukunft* statt.
Sie sind herzlich eingeladen!
Hier wird über aktuelle Themen des Stadtteils diskutiert und es werden Projekte vorgestellt, die einen Zuschuss aus dem WiN-Programm oder dem Programm "Soziale Stadt" benötigen.
Quartiermanager: **Ömer Kaya**



Haus der Familie

Wir bieten vielfältige Angebote für Eltern und Kinder an. Die regelmäßigen Veranstaltungen finden Sie im Wochenplan, besondere Termine und Aktivitäten können Sie telefonisch oder persönlich im *Haus der Zukunft* erfragen.
Für die **Gruppenangebote** bitten wir um **Anmeldung.**

Ilka Krüner-Reuß

Frühberatungsstelle Nord

Die **Frühberatungsstelle** bietet Einzelberatungen und verschiedene Kurse für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern.
Die Beratungs- und Kurszeiten können Sie dem Programm entnehmen.
Telefonische Anmeldung erforderlich.
Maren Maetze

EPSYMO

Der **Elternverein für PSYchoMOtorische Entwicklungsförderung** unterstützt Kinder dabei, ihre Wahrnehmung, Bewegung und die Handlungs-, Lern- und Sprachfähigkeit zu verbessern. Die Kinder werden in therapeutischen Kleingruppen betreut. ***Maren Maetze***

Hier finden Sie Angebote von:

Haus der Familie Lüssum (AfSD)
Frühberatungsstelle Nord
EPSYMO - Elternverein für psychomotorische Entwicklungsförderung e.V.
Quartiermanagement Lüssum - Bockhorn (AfsD)
Mehrgenerationenhaus (MGH)
Ankommen im Quartier (AfSD)
Täter-Opfer-Ausgleich e.V. (TOA)
Paritätisches Bildungswerk (PBIW)
Deutsches Rotes Kreuz Bremen (HIPPY)
Stiftungsdorf Rönnebeck, Bremer Heimstiftung
Arbeit und Lernzentrum (alz)
Ute Bullert - Sprachkurse im Betrieb
Dorothea Sander - Künstlerin (KunstLaden) AWO-Jugendmigrationsdienst (PaFüM)
GEWOBA Aktiengesellschaft Wohnen und Bauen

Mittagessen im Haus der Zukunft

Montag bis Freitag von 12:30 - 13:00 Uhr
Kosten: 4,50 Euro Erwachsene (ermäßigt 4 Euro)
3,00 Euro Kinder ab 3 Jahren
Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung (spätestens einen Tag vorher).
Wöchentliche Speisepläne liegen im Haus aus und sind auf der Internetseite zu finden.
Anmeldung unter: 361 - 79504 oder 361 - 79295

Weinachtsmarkt in Lüssum

Wo: Quartier-Platz an der Lüssumer Heide
Wann: 11. Dezember 2026
16:00 - 19:00 Uhr





Montag

8:30 - 12:45 Seminarraum I
Integrationskurs
Deutschkurs
Paritätisches Bildungswerk

09:00-12:00 Lüssumer Heide 18
Spielkgruppe Küken
Haus der Familie

09:00 - 11:00 Sportraum/Café
"Komm und spiel mit mir"
Frühberatungsstelle Nord

9:00 - 15:00
Beratung
EPSYMO

9:00 - 16:00
Elternberatung
Frühberatungsstelle Nord

9:30 - 11:00 Lüssumer Heide 10
Sprachcafé für Frauen
ohne Kinder
Mehrgenerationenhaus

10:00 - 15:00
Beratung für türkische Familien *
Haus der Familie

12:30 - 13:30
MITTAGSTISCH

14:00 - 17:00 Sportraum
Psychomotorische Förderung
EPSYMO

15:00 - 17:00 Café
Spielenachmittag
14 - tägig
Mehrgenerationenhaus

15:00 - 17:00 Café
Senior:innencafé
14 - tägig im Wechsel
mit Spielenachmittag
Mehrgenerationenhaus

17:15-18:15 Sportraum
Rückbildungskurs für frühverwaiste Eltern
Anja Struß von Bargen
Frühberatungsstelle
Nord

Dienstag

8:30 - 12:45 Seminarraum I
Integrationskurs
Deutschkurs
Paritätisches Bildungswerk

09:00-12:00 Lüssumer Heide 18
Spielgruppe Küken
Haus der Familie

9:00 - 16:00
Elternberatung
Frühberatungsstelle Nord

9:30 - 11:30 Café
Frauentreff
Haus der Familie

9:30-11:00 Waschtreff
"Deutsch Sprachkurs für Fortgeschrittene" (B1) *
Ute Bullert - Deutschkurs für Frauen
Finanziert durch: WiN

11:30 - 13:00 Waschtreff
"A1 - Deutsch-Grundkurs für Frauen"
Ute Bullert - Finanziert durch: WiN*

12:30 - 13:30
MITTAGSTISCH

14:00 - 17:00 Sportraum
Psychomotorische Förderung
EPSYMO

15:00 - 17:00
Kreativnachmittag
1x im Monat

15:00 - 18:00
Treffen der türkischen Frauengruppe
Seminarraum 1

15:30 - 17:00 Seminarraum 2
Sprachcafé für Frauen mit Kinderbetreuung von Kleinkindern bis 6 Jahren
Haus der Familie
Mehrgenerationenhaus

16:00 - 18:00 Café
Öffentliche Sitzungen
Stadtteilgruppe Lüssum-Bockhorn
8 x im Jahr
Quartiermanagement
Lüssum - Bockhorn

Mittwoch

09:00-12:00 Lüssumer Heide 18	**Spielkreise "Mäuse" / "Küken"** Haus der Familie
9:00 - 10:30 Cafè	**FRÜHSTÜCKSBÜFETT** Termine werden ausgehängt
9:00 - 15:00	**Beratung** EPSYMO
9:00 - 16:00	**Elternberatung** Frühberatungsstelle Nord
10:00 - 14:00	**Beratung für türkische Familien** Haus der Familie / *Haus der Zukunft*
11:00 - 13:00 Ev. Gemeinde	**Wer rastet, der rostet** Mehrgenerationenhaus In zwei Kleingruppen
12.30 - 13.30	**MITTAGSTISCH**
13:00 - 14:00 KiTa	**Kinderbibliothek** Mehrgenerationenhaus
15:00 - 17:00 Café	**"Oldie but Goldie"** Mehrgenerationenhaus - 1 x monatl.
18:30 - 20:30 Café	**Internationales Frauencafé** offener Treff 2x pro Monat
19:00 - 21:00 Sportraum	**Line Dance** Mehrgenerationenhaus

Mehr Generationen Haus
Miteinander - Füreinander



Frühstücksbüffet

Das *Haus der Zukunft* bietet ein abwechslungsreiches Frühstücksbüffet.

Mittwochs

9:00 - 10:30 Uhr

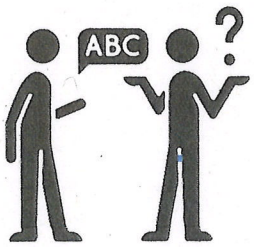
28.10., 11.11. und 25.11. 2026

Anmeldung bei Susanne Meyer
Tel. 361 - 79504
Höchstens 30 Personen
Kosten: 7,50€ pro Person

Haus der Zukunft im Quartier

Deutsch üben

Sprachkurs mit Ute Bullert



A1: Dienstag, Donnerstag
11:30-13:00 Uhr
B1: Dienstag, Donnerstag
09:30 - 11:00 Uhr
Die genauen Tage stehen auf dem Kalender an der Waschtreff-Tür.

Anmeldung:
Im Waschtreff (Lüssumer Heide 20) an diesen Tagen
Email: Ute.Bullert@freenet.de

Mehr Generationen Haus
Miteinander - Füreinander

Sprachspaziergänge

Möchtest du einmal in der Woche spazieren gehen und dabei Deutsch sprechen und lernen? Dann melde dich gerne bei uns für einen Sprachspaziergang an! Für Männer und Frauen.

Informationen und Anmeldung: Sina Mayer
Tel: 0421 60 99955/0176 45289817
haus-der-zukunft-mgh@online.de

Mehr Generationen Haus
Miteinander - Füreinander

Sprachcafé für Frauen mit Kinderbetreuung

Du möchtest dein Deutsch verbessern und dich mit anderen unterhalten?
Dann melde dich gerne bei uns beim Sprachcafé an!
Dienstag 15:30-17:00 Uhr

Informationen und Anmeldung:
Tel: 0421 361 79295
ilka.kruener-reuss@afsd.bremen.de

Haus der Zukunft im Quartier

KunstLaden* Lüssumer Ring 55

Dienstags: 10:30 - 13:30 Uhr

“Das habe ich selbst genäht”

In diesem Projekt können Frauen Nähen lernen oder auch ihre Kenntnisse vertiefen.

Dienstags 15:00 - 18:00 Uhr

"Soziokultur fördert das Zusammenleben"

In diesem Projekt arbeiten Kinder ab 7 Jahren in unterschiedlichen künstlerischen Techniken . Im Mai gibt es wieder die Kunstaktion im Grünen Band. Gemeinsam mit einer Schulklasse findet eine Aufführung statt.

Mittwochs 15:00 - 18:00 Uhr

“Ich, mein Doppelgänger und die Anderen””

Kunstangebot für Mädchen im Alter von 10-14 Jahren. In diesem Kunstprojekt fertigen die Mädchen eigene Comics an.

Donnerstags 15:00 - 18:00 Uhr

Alle 14 Tage

“Kunst für jugendliche Mädchen”

Jugendliche Mädchen ab 16 Jahren arbeiten künstlerisch zu eigenen Themen. Gemeinsam werden Kunstausstellungen besucht.

LOS-agentur
EINE PROJEKTAGENTUR DER WISOAK

Kofinanziert von der Europäischen Union

Projektleitung:
Dorothea Sander Tel: 67 31 77 04

Kunstausstellung

“Dem Hass keine Chance - Und jetzt kommen wir!”
von Schüler*innen der Oberschule Lehmhorster Straße
Die Ausstellung hängt ab sofort im *Haus der Zukunft.*

Donnerstag

08:30-12:45	**Integrationskurs** Deutschkurs Paritätisches Bildungswerk
9:00-16:00	**Elternberatung** Frühberatungsstelle Nord
09:30 - 10:30	**Hebammen-Sprechstunde** Frühberatungsstelle Nord
09:30-11:00 Sportraum	**Eltern-Kind-Gruppe** (Ab 6 Monaten) Haus der Familie
09:30 -12:00	**Baby-Massagekurs nach Leboyer*** Frühberatungsstelle Nord
09:30-11:30 Waschtreff	**"Deutsch Sprachkurs für Fortgeschrittene" (B1) *** Ute Bullert - Deutschkurs für Frauen Finanziert durch: WiN
11:00-12:00 **12:15-13:15** Sportraum	**Fitness für Mamas mit Babys** Frühberatungsstelle Nord Anmeldung erforderlich
12:00 - 13:30 Waschtreff	**"A1 - Deutsch-Grundkurs für Frauen"** Ute Bullert - Finanziert durch: WiN*
12:30-13:30	**MITTAGSTISCH**
14:00 - 18:00 Seminarraum II	**Schlichten in Nachbarschaften*** Täter-Opfer-Ausgleich
14:15 - 16:15 Sportraum	**Psychomotorische Förderung** EPSYMO
14:00 - 18:00 ev. Gemeinde	**Geigenensemble "Tarantella"** Karin Christoph
16:30 - 17:30 Sportraum	**Tanzen ab 5 Jahren** EPSYMO
16:30 - 18:30 Café	**"Kultur-Café"*** 14-tägig Veranstaltung vom Stiftungsdorf Rönnebeck, Bremer Heimstiftung
18:15 - 19:45 Sportraum	**"Lust auf Bewegung"** Mehrgenerationenhaus

Freitag

9:00 - 15:00	**Elternberatung** *Frühberatungsstelle Nord*
09:30-11:30 Café	**Nähtreff für Frauen** Haus der Familie
10:00 - 11:30 Sportraum	**Bewegen - Toben - Singen** Bewegungsangebot für Eltern und Kinder (1,5 bis 3 Jahre) Haus der Familie
10:00 - 15:00	**Beratung** EPSYMO
12:30 - 13:30	**MITTAGSTISCH**
14:00 - 16:45 Sporthalle	**Psychomotorische Förderung** EPSYMO



Kreativnachmittag

Jeden Monat gibt es verschiedene Bastelangebote bei denen jede/jeder mitmachen kann!

Bunte Blätter und Herbstlandschaften

Kreative Upcycling-Bastelaktion

Wann: Dienstags 10.11.2026

15:00-17:00 Uhr

Bei Fragen könnt ihr euch gerne melden:

0421 361 79 295

oder 0176 452 898 17

HAUS DER ZUKUNFT e.V.

Mehr Generationen Haus

Unterstützung bei Bewerbungen

Bei der Suche nach einem Job braucht es eine passende Bewerbung. Wir geben Hilfestellung beim Formulieren der Anschreiben, checken gemeinsam die Unterlagen und zeigen wie der Versand per Handy oder Laptop funktioniert.

Ansprechpartnerin: Heike Grochau

Handy: 01575 7294790

Email: heike.grochau@gmail.com

Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

Dies ist ein Angebot von EPSYMO e.V., Lüssumer Heide 6, 28777 Bremen



EPSYMO

Internationales Frauencafé



Zusammen auf einen Café mit Frauen aus Lüssum



Ein Raum andere Frauen kennenzulernen, gemeinsam Zeit zu gestalten und sich auszutauschen.

Gastgeberinnen sind Nahed und Madona

Wann:

Mittwochs (2 x im Monat)

18:30-20:30 Uhr

Offener Treff für Alleinerziehende

Wo: Café im Haus der Zukunft

Wann: Termine auf Anfrage

Fragen? Haus der Familie

Lüssumer Heide 6, 28779 Bremen

0421 361 79292

Mehr Generationen Haus
Miteinander - Füreinander

MGAFS Niedersachsen Bremen e. V

Café Memory –

Rätsel und Denkspiele für die Gehirnfitness

jeweils mittwochs von 14.30-15.30 Uhr

Wo: Veranstaltungsraum der GEWOSIE Seniorenwohnanlage, Lehmhorsterstraße 35-39, 28779 Bremen

Anmeldung & Fragen:
Tel: 0421 60 999 55

Mehr Generationen Haus
Miteinander - Füreinander

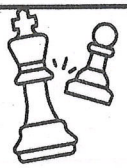
Oldie but Goldie

Die Chorleiterin und Musikerin, Ella Winkelmann, lädt herzlich zu einem gemeinsamen Singnachmittag ein.

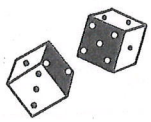
Mittwochs:
04.11. und 02.12.2026

15:00 - 17:00 Uhr Im Café
Kosten: 2,50€ (inkl. Kaffee und Kuchen)

Anmeldung: Sina Mayer Tel: 60 999 55



Mehr Generationen Haus
Miteinander - Füreinander



Spielenachmittag

Herzlich willkommen sind alle, die gerne gemeinsam in kleiner Runde und angenehmer Atmosphäre Gesellschaftsspiele spielen wollen.

Montags:

26.10., 09.11., 23.11., 07.12. und 21.12..2026

15:00 - 17:00 Uhr
Leitung: Regina Mollenhauer
Anmeldung: Sina Mayer Tel: 60 999 55

Samstag

15:00- 17:00 Café — **Strick-Bastel-Klön-Café**
14 - tägig
Mehrgenerationenhaus

Mehr Generationen Haus
Miteinander - Füreinander

Strick-Bastel-Klön-Café

In einer gemütlichen Runde stricken und sich bei Kaffee und Kuchen austauschen.

14-tägig Samstags
samstags 15:00-17:00
24.10., 07.11., und 05.12.2026
Leitung: Aki Röttger
Kosten: 3,00€ (inkl. Kaffee und Kuchen)

Informationen und Anmeldung:
Sina Mayer 60 999 55

Mehr Generationen Haus
Miteinander - Füreinander

Senior:innen -Café

Kaffee, Kuchen, Gespräche und mehr.

14-tägig Montags
15:00 - 17:00 Uhr im Café

02.11., 16.11., 30.11., und 14.12.2026
Kosten: 2,50€ (inkl. Kaffee und Kuchen)

Informationen und Anmeldung:
Sina Mayer 60 999 55

Mehr Generationen Haus
Miteinander - Füreinander

Line Dance

Bei diesem Tanz wird in Reihen zu Pop- & Country-Musik getanzt.
Der Kurs umfasst je 10 Termine.

Jeden Mittwoch
19:00-21:00 Uhr
Kosten: 30€ für 10 Termine
Information und Anmeldung:
Sina Mayer: 60 999 55