

Warum mitmachen?

- Möchtest du aktiv am Leben teilhaben?
- Dich im Alltag mit anderen Leuten unterhalten können?
- Mehr über deine Gesundheit lernen?
- Spaß an der Bewegung haben?
- Dann ist **sana** das Richtige für dich!
- Jede und jeder kann mitmachen.

Komm vorbei!

Kontakt

Projektleitung

Marie Charbonnier
Tel. 0178 8283525

Pädagogische Fachkraft

Elisa Scardaccione
Tel. 01578 7013064

E-Mail: sana@drk-bremen.de
www.zsb-drk-bremen.de/sana

Du findest uns hier



im KuBiKo, 1. Etage
Godehardstraße 19, 28309 Bremen



Ein Projekt von:

Zentrum für Schule und Beruf
Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Bremen e.V.



Das Projekt sana wird im Rahmen des Programms Bildung und Engagement ein Leben lang durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und durch die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend



Kofinanziert von der
Europäischen Union

sana

Bewegung und
Lebensfreude im Alter



Dein Weg zu mehr Miteinander

Für Menschen ab 60 Jahren

7.2025 © machart-bremen.de, Fotos: iStock © FG Trade, „DawnLink

Was ist sana?

Das Projekt **sana** ist ein Projekt für ältere, zugewanderte Menschen ab 60 Jahren. Der Begriff **sana** kommt aus dem Türkischen und bedeutet »für dich« oder »zu dir«. In anderen Sprachräumen steht **sana** für Gesundheit und Fürsorge.

Das Projekt ist an der Schnittstelle Gesundheit und Bildung angesiedelt und hat zum Ziel, das Gemeinschaftsgefühl und die soziale Teilhabe älterer Menschen und ihre gesundheitliche Lebensqualität zu verbessern sowie Menschen mit Einwanderungsgeschichte zu unterstützen. Sana ist ein Kooperationsprojekt des Zentrums für Schule und Beruf und der Dienstleistungszentren des DRK.

Die Teilnahme an allen Angeboten ist kostenfrei.



Unser Angebot

Bei uns kannst du:

- Deutsch üben im **Sprachtreff**, Dienstag Vormittags im KuBiKo
- in Bewegung kommen: Wir bieten **Bewegungs-** und **Entspannungsangebote** für Senior:innen an verschiedenen Tagen die Woche
- dich über Gesundheitsthemen informieren: Wir bieten zu verschiedenen Themen **Gesundheitsworkshops** an
- zusammen Zeit verbringen im **offenen Treff**
- erfahren, wie du **selbst aktiv** werden kannst: einmal im Jahr kannst du dich weiterbilden als **Übungsleiter:in** für **Senior:innengymnastik** oder als **Active Coach** und selbst etwas anbieten

Genauere Informationen und Termine findest du auf der Homepage.