



ELTERNSCHULE

JENFELD

**Volles Programm für Familien.
August – Dezember 2020**




Hamburg



- 4 – 6** ALLES RUND UMS BABY
- 7** GESUNDHEIT
- 8 – 10** OFFENE TREFFPUNKTE
- 11** BERATUNG & INFORMATION
- 12** ELTERN & KIND GEMEINSAM
- 13** FRAUENTREFFS
- 14** MITARBEITER
- 15** ANMELDUNG & KURSgebÜHREN

Volles Programm für Familien

Kommen Sie einfach mal vorbei, um die Elternschule in Ihrem Stadtteil kennen zu lernen!

Wir sind eine Einrichtung des Bezirksamtes Wandsbek, Fachamt Sozialraummanagement.

» Elternschule Jenfeld

**Rodigallee 233
22043 Hamburg**

**Fon 66 85 94 37
Fax 66 85 94 39**

Elternschule-Jenfeld@wandsbek.hamburg.de

Leitung: Angelina Kreter

» Wir sind für Sie da:

Dienstag 9.00–12.00 Uhr

» Wie erreiche ich die Elternschule?

Mit den Bussen **10, E 62, 263, 27, 35** bis Rodigallee Ost finden Sie schnell zu uns.

Herzlich Willkommen!

Das Leben mit Kindern ist nicht nur wunderschön, bereichernd und vielfältig, es bringt Eltern auch oft an ihre Grenzen: nervlich, gesundheitlich oder finanziell. Das haben Sie gerade in den letzten Wochen und Monaten hautnah miterlebt. Mit einer großen Kraftanstrengung, kreativen Ideen und vermutlich auch dem Mut zur Lücke, haben Sie Enormes geleistet und durchgestanden. Jeden Tag aufs Neue – für ihre Familie und gemeinsam miteinander.

Unser Elternschulprogramm bietet Ihnen und Ihrer Familie ein breit gefächertes Angebot mit Begegnung, Austausch, Bildung, Spaß und Beratung.

Ob Sie ein Kind haben oder mehrere, ob Sie allein Erziehend sind oder in einer Partnerschaft leben - was alle brauchen, ist Unterstützung und Entlastung.

Unsere **offenen Treffpunkte sind kostenlos** und eröffnen die Möglichkeit, einfach mal auf einen Kaffee vorbeizukommen, um sich über die Angebote zu informieren oder sich mit Gleichgesinnten auszutauschen.

Und auch das bieten wir als Elternschule: Wenn Sie Probleme haben und das Gefühl, allein nicht mehr weiter zu wissen, stehen wir Ihnen gerne in Einzelgesprächen zur Verfügung.

Aufgrund der Corona-Pandemie ist das Programm für das II. Semester 2020 unter Vorbehalt erstellt worden. Wir möchten Sie daher bitten, auf Aushänge in der Elternschule zu achten. Vielen Dank!

Ihr Elternschulteam



ALLES RUND UMS BABY

ALLES RUND UMS BABY

J1 **Offener Geburtsvorbereitungskurs und Hebammensprechstunde**

Eine Kooperation mit dem Familien Hebammenteam Jenfeld

AZADEH OKTAAE

Neben Wehenatmung, unterschiedlichen Geburtspositionen sowie Entspannungsübungen vermitteln wir wichtige Infos zur Schwangerschaft, Geburt und erste Lebenszeit. Bindungsaufbau und Zusammenleben in der Familie gelingt besser, wenn sich die Eltern schon vor der Geburt auf die Pflege und das Leben mit dem Neugeborenen vorbereiten. Unterstützend ist hier die Vermittlung von Handling des Babys durch praktische Übungen.

» Di. ■ 11.08.–15.12. ■ 10.00–12.00 Uhr

J2 **Offene Hebammensprechstunde**

STEPHANIE GERDES

Die Familienhebamme kommt in den offenen Frühstückstreff und beantwortet Fragen rund um die Geburt und das Leben mit dem Baby. Wir begleiten Sie und Ihr Baby im ersten Lebensjahr.

Wenn Sie das Gefühl haben, Sie könnten eine besondere Unterstützung gebrauchen, wenden Sie sich gerne an das Familienteam unter Tel.: 040 64415923 oder www.abendroth-haus.de

» Do. ■ 13.08.–17.12. ■ 10.00–12.00 Uhr

J3 **Verhütung nach der Geburt**

LISA SCHÄFFLER

In Kooperation mit dem Familienplanungszentrum erhalten Sie zu diesem Thema Infos und Beratung.

» Di. ■ 01.09. + 27.10. ■ 10.30–12.30 Uhr ■
Ohne Anmeldung!

J4 **„Erst Wurzeln, dann Flügel“**

SILVIA ZEECK / PETRA DÖSCHER

Im **offenen** Treff können Sie in netter **Wohlfühl-
atmosphäre** Mütter und Väter mit ihren Babys
(0–12 Mon.) treffen und erste Kontakte knüpfen.

Mit **Sing- und Bewegungsspielen** regen wir Sie an, die Sprach- und Gehirnentwicklung Ihres Kindes zu fördern.

Diese liebevolle Aufmerksamkeit ermöglicht Ihrem Kind die entwicklungspsychologischen Wurzeln, um die Welt entdecken zu können. Fragen zum Stillen und Füttern mit der Flasche, zu Ernährungsfragen und Schlafverhalten werden gerne beantwortet. Auch **Messen und Wiegen** ist jederzeit möglich.

» Di. ■ 18.08.–15.12. ■ 10–12.30 Uhr

J5 **Babymassage**

Eine Familien- und Gesundheitskinderkrankenpflegerin zeigt Ihnen, wie Sie mit Hilfe einer harmonischen Babymassage Ihrem Baby Entspannung und Geborgenheit schenken.

Bitte eine Wickelunterlage mitbringen! Ohne Anmeldung!

» Di. ■ 18.08.–15.12. ■ 10–12.30 Uhr

J6 **Beratung**

Sie erhalten fachliche Beratung von einer Dipl. Soz.päd. zum bindungsorientierten Kitabeginn und zur Vereinbarung von Beruf und Familie.

» Di. ■ 18.08.–15.12. ■ 10–12.30 Uhr



Baby in Motion

PETRA DÖSCHER

Bringen Sie Ihr Baby in Bewegung! Ein Kurs für Babys ab dem 6. Monat. Bewegungslandschaften, Bällebad, Bewegungslieder laden ein zu gemeinsamen Aktivitäten mit dem Baby.

J7 ▶▶ Do. ■ 20.08.–29.09. ■ 10.30–12.00 Uhr ■ 9,50 Euro

J8 ▶▶ Do. ■ 22.10.–10.12. ■ 10.30–12.00 Uhr ■ 9,50 Euro

Fit für die Kita

SILVIA ZEECK

(Kinder von 10–18 Monaten)

Beim gemeinsamen Spielen und Bewegen entdecken Ihre Kinder neue Möglichkeiten. Wir ermöglichen den Kindern in einer sicheren Umgebung gemeinsam mit Mama oder Papa die ersten Schritte zu wagen und sich an Gleichaltrige zu gewöhnen. Bei einem kleinen gemeinsamen Frühstücksbuffet lernen die Kleinen unterschiedliche Beikost kennen. Auch können Fragen zur Ernährung oder zur Erziehung gemeinsam besprochen werden.

J9 ▶▶ Fr. ■ 04.09.–02.10. ■ 10.00–11.30 Uhr ■ 9,50 Euro

J10 ▶▶ Fr. ■ 23.10.–11.12. ■ 10.00–11.30 Uhr ■ 9,50 Euro

Mama Fit

NICOLE LÜSCH / KATJA HORST

Ein Fitnessangebot, was an die Rückbildung anschließt. Wir stärken durch gezielte Übungen Ihre Muskulatur und dadurch können bestehende Beschwerden wie z. B. Rückenschmerzen, Nackenverspannungen verbessert werden. Es erwartet Sie ein vielseitiges, gruppenorientiertes Trainingsangebot. Wir machen in jeder Stunde gezielte Beckenbodenübungen und das Baby ist beim Training dabei. Für Mamas mit Babys bis 2 Jahre.

J11 ▶▶ Fr. ■ 21.08.–02.10. ■ 10.00–11.30 Uhr ■ 9,50 Euro

J12 ▶▶ Fr. ■ 23.10.–04.12. ■ 10.00–11.30 Uhr ■ 9,50 Euro

Beckenboden aktiv

Dieser Kurs ist ein aktiv, sportlich ausgerichteter Kurs zur Beckenbodenstärkung. Er richtet sich an Frauen 8 Wochen (Kaiserschnitt nach Arztabsprache) nach der Geburt, um den Beckenboden mit Übungen für Bauch, Beine und Po zu stärken und im Rückenbereich einen Ausgleich zu schaffen.

Mit Kinderbetreuung!

J13 ▶▶ Fr. ■ 21.08.–02.10. ■ 9.00–10.00 Uhr ■ 9,50 Euro

J14 ▶▶ Fr. ■ 23.10.–04.12. ■ 9.00–10.00 Uhr ■ 9,50 Euro



8

OFFENE TREFFPUNKTE

J15 Offene Sozialberatung mit Begleitung

Ein Kooperationsprojekt mit den Krisenlotsen der hamburger arbeit GmbH

Sie benötigen Unterstützung bei verschiedenen Themen, wie z. B.:

- Kinderbetreuung
- Briefe von Behörden
- Seelische Probleme
- Berufliche Perspektiven
- Wohnsituationen oder Schulden usw.?

Wir unterstützen sie und entwickeln gemeinsam mit Ihnen neue Wege zur Bewältigung ihrer Herausforderungen. Auch sind außerhalb des Treffs individuelle Beratungen möglich.

Wir beraten vertraulich und kostenfrei.

► Do. ■ 03.09., 22.10., 19.11., 10.12. ■
10.00–12.00 Uhr

J16 Offener Frühstückstreff

NICOLE LÜSCH

Treffen Sie andere Eltern mit Ihren Kindern und genießen Sie in gemütlicher Runde ein Frühstück (ohne Schweinefleisch). Sie erhalten Infos und Beratung z. B. zu den Themen:

- Beikost Einführung
- Unfallverhütung, kleine erste Hilfe
- Motorische Entwicklung der Kinder
- Geschwisterkonkurrenz/Nachwuchs kommt
- „Trotz“, Rituale und Schlafen, Regeln
- Mütterkuren und vieles mehr

Kommen Sie vorbei und verbringen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern einen Vormittag in der Elternschule. Gemeinsam wird den Jahreszeiten und dem Alter entsprechend gebastelt, gespielt und gesungen.

► Do. ■ 13.08.–17.12. ■ 10.00–12.00 Uhr



9

OFFENE TREFFPUNKTE

J17 Offener Nachmittag

ANDREA SIEMERS/ SOROSH AHMADI

Sie wollen gerne mal andere Eltern treffen? Hier finden Sie nachmittags einen offenen Treffpunkt zum Klönen und um mit den Kindern gemeinsam zu singen, zu spielen, zu basteln und zu backen; außerdem können Sie sich über alles informieren, was in der Elternschule sonst noch so läuft. Zum Abschluss essen wir gemeinsam Abendbrot.

► Do. ■ 13.08.–17.12. ■ 15.30–18.00 Uhr

J18 Wie sprechen wir?

SINA KAURT

Sprache ist unsere wichtigste Kommunikationsform! Sprachentwicklung bei Kindern ist von vielen Faktoren abhängig. Wie können wir unsere Kinder am besten unterstützen? Wie gelingt Zweisprachigkeit optimal? Im **offenen** Frühstückstreff beantwortet unsere Expertin alle Fragen und gibt Tipps für den Alltag.

► Do. ■ 17.09. + 12.11. ■ 10.30–12.00 Uhr



OFFENE TREFFPUNKTE

BERATUNG UND INFORMATION

J19 Gedichte für Wichte

ANDREA SIEMERS

Bilderbücher sind für Kinder ein wichtiger Baustein zur Förderung der Sprachkompetenz. Dies ist ein **offener** Treff für Eltern mit ihren Kindern (0–3 Jahre) zum Kennenlernen der schönsten Gedichte, Reime, Verse, Liedchen und anderen „Kinkerlitzchen“. Gemeinsam schauen wir uns schöne Kinderbücher an.

» Mo. ■ 17.08.–14.12. ■ 9.30–11.00 Uhr

J20 Krümelmonstertreff

NICOLE LÜSCH / SANAZ AHMADI

Ein **offenes** Eltern und Kind Bewegungsangebot mit kleinen Turngeräten wie Bälle, Reifen, kleiner Kletterlandschaft, Bällebad usw.

Anregungen aus den Bereichen Feinmotorik, wie z. B. Basteln unterstützen das Angebot und ein kleiner Imbiss stärkt die Akteure. Fragen zur Entwicklung der Kinder und vieles mehr können ebenfalls besprochen werden.

» Mo. ■ 17.08.–14.12. ■ 15.00–17.30 Uhr

J21 Teoleo – Mobil Entdeckerkurs

SANAZ AHMADI

In Kooperation mit der Initiative für frühe Bildung und der Stiftung Kinderförderung von playmobil. Kostenloser Kurs für Eltern und Kinder von 1–3 Jahren. Mit Basteln, Singen, Experimentieren und tollen Ideen für zu Hause spielerisch die Welt entdecken. Tauscht euch aus und habt Spaß mit euren Kindern!

» Di. ■ 16.00–17.00 Uhr ■
Termine bitte erfragen! Mit Anmeldung!

» Anmeldungen bitte unter
info@teoleo.com oder 040 87508051

J22 Trocken werden

INGE ALBRECHT

Viele Eltern fragen sich, wann der richtige Zeitpunkt für das Töpfchen oder die Toilette gekommen ist. Am heutigen Abend erfahren Sie, wie Sie Ihr Kind beim Trockenwerden unterstützen können.

» Di. ■ 29.09. ■ 19.00–21.30 Uhr ■ 2,50 Euro

J23 Geschwisterstreitigkeiten

Das zweite Kind ist da und die Situation in der Familie verändert sich deutlich. Häufig beginnen schon frühzeitig die Rollen in der Familie neu vergeben zu werden. Im Laufe der Zeit flammen manchmal veränderte Verhaltensweisen auf, die von den Eltern begleitet werden sollten. Die Kinder streiten sich! Sollen die Eltern eingreifen? Wann ist der richtige Zeitpunkt? Was können Eltern tun, damit das Gezanke der Kinder nicht überhand nimmt?

» Di. ■ 24.11. ■ 19.00–21.30 Uhr ■ 2,50 Euro

J24 Die Erziehungsberatung in der Elternschule

In Kooperation mit der
Erziehungsberatungsstelle Bovestr. 40

AGLAJA KOCH

Im **offenen** Frühstückstreff bietet die EB vor Ort in Jenfeld Beratung zu unterschiedlichen Themen an!

» Do. ■ 10.00–12.00 Uhr ■ 01.10. + 03.12.



ELTERN & KIND GEMEINSAM

Alle Kurse sind mit Anmeldung!

Für Kinder von 2–4 Jahren mit ihren Eltern und mit Materialumlage!

J25 Laternenbasteln

Die Tage werden kürzer und die Blätter färben sich in bunten Farben. Draußen wird es früh dunkel und wir basteln uns farbige Laternen um die Abende zu erhellen.

» Sa. ■ 07.11. ■ 10.00–12.30 Uhr ■ 2,50 Euro

J26 Väter und Kinder gemeinsam

Es werden Häuser aus Lebkuchen gebaut. Der Neubau wird natürlich verputzt und verziert. Selbstverständlich kann das Eigenheim mit nach Hause genommen und dort bewundert werden. Ein Vormittag für Lebkuchen Handwerker mit ihren Kindern in der Elternschule!

» Sa. ■ 21.11 ■ 10.00–12.30 Uhr ■ 2,50 Euro

J27 Weihnachtsbäckerei

Wer möchte Kekse backen und verzieren? Der ist hier genau richtig. Selbstverständlich darf genascht werden. Lieder und Gedichte dürfen natürlich nicht fehlen, damit das Warten auf Weihnachten verkürzt wird. Schnell anmelden!

» Sa. ■ 04.12. ■ 10.00–13.00 Uhr ■ 2,50 Euro



FRAUENTREFF

J28 Mama Lounge

NICOLE LÜSCH / CHRISTIANE LUTHER

Ein **offenes** Treffangebot für Mütter zum Wochenabschluss!

Bei einem gemütlichen Tee besprechen wir den Alltag rund um die Familie und Fragen zum Wohlbefinden. Themen wie:

- Mamas Ruhepause
- Positives Körpergefühl schaffen mit verschiedenen Methoden
- Gesundes Abnehmen

Anschließend werden wir mit Qi Gong (langsame Entspannungsbewegungen) und einer abschließenden Meditation das Wochenende einläuten.

Bitte ein Handtuch mitbringen!

» Fr. ■ 14.08.–18.12. ■ 19.00–21.00 Uhr

J29 Offener Frauentreff am Mittwoch

BETTINE JUNG / SHAHIN JAVANI / WIEBKE RICHARDSON

Herzlich willkommen sind Frauen aus dem Elfsaal und Jenfeld, um gemütliche Stunden bei uns in der Elternschule zu verbringen. Wir lernen Deutsch und es werden Fragen zum Leben in Hamburg beantwortet und muttersprachlich ergänzt. Mit Kinderbetreuung!

Wir kochen 1x im Monat gemeinsam!

» Mi. ■ 12.08.–16.12. ■ 10.00–12.30 Uhr

MITARBEITER*INNEN

Wir stellen uns vor:

- Petra Döscher ■ Familien- und Gesundheitskinderkrankenpflegerin
- Silvia Zeeck ■ Dipl. Soz.päd., Familienmediatorin, staatl. gepr. Ernährungsberaterin
- Andrea Siemers ■ Elternberaterin, Gesundheits-/ Entspannungspädagogin
- Shahin Javani ■ Erzieherin
- Sanaz Ahmadi ■ B.A. Kulturwissenschaften/ Religionspädagogin
- Bettine Jung ■ Ehrenamt
- Sina Kauert ■ Logopädin
- Milena Schur ■ Psychologin M.Sc.
- Franziska Baldauf ■ Marketingmanagerin, JGL
- Nicole Lüscher ■ Qi Gong Lehrerin, prakt. Psychologin
- Sonja Bergmann ■ Familien- und Gesundheitskinderkrankenpflegerin
- Stephanie Gerdes ■ Familienhebamme
- Wiebke Richardson ■ Ehrenamt
- Katja Horst ■ Erzieherin
- Christiane Luther ■ Eutoniepädagogin, Mediatorin
- Inge Albrecht ■ Dipl. Soz.päd.
- Aglaja Koch ■ B.A. Soziale Arbeit, Systemische Beraterin
- Sorosh Ahmadi ■ Psychologiestudent
- Azadeh Oktaee ■ Familienhebamme

Leitung:

- Angelina Kreter ■ Dipl. Soz.päd.



ANMELDUNG & KURSgebÜHREN

Gibt es Anmeldegebühren?

Gebühren für Kurse und Veranstaltungen sind im Programm vermerkt. Eine Rückzahlung bei Nichtteilnahme kann nicht erfolgen.

Fallen darüber hinaus noch Kosten an?

In einigen Kursen gibt es eine Umlage für Material- oder Lebensmittelkosten.

Gibt es auch kostenlose Angebote?

Offene Treffpunkte sind immer kostenlos, keine Anmeldung erforderlich.

Arbeitslose, Sozialhilfeempfänger und deren Familien können an allen Veranstaltungen und Kursen kostenlos teilnehmen!

Wie melde ich mich an?

Persönlich, per Mail
 Elternschule-Jenfeld@wandsbek.hamburg.de oder
 telefonisch unter der Telefonnummer 66859437
 zu der folgenden Sprechzeit:

▶ Dienstag 9 bis 12 Uhr

Wie erfahre ich, ob ich einen Platz bekommen habe?

Sie werden von uns informiert, ob Sie den Platz erhalten haben. **Unentschuldigtes Fehlen** beim ersten Mal bedeutet den Verlust des Platzes im Kurs! Sinkt die Teilnehmerzahl unter die Mindestgrenze, findet der Kurs nicht statt.

In den Hamburger Schulferien finden keine Kurse statt!

Herbstferien: 05.10.–16.10.20

Weihnachtsferien: 21.12.–04.01.21

Die Angebote der Elternschule Jenfeld

August – Dezember 2020

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
9.00		Büro Sprechstunde				
9.30	Gedichte für Wichte				Beckenboden aktiv	
10.00		Offene Geburtstagsvorbereitung	Deutchkurs für Frauen	Offener Frühstückstreff	Fit für die Kita	Laterne basteln 07.11.
10.30		Offene Babytreff		Logopädin: 17.09./12.11. Erziehungsbi.: s. Aushang	Mama fit	Väter und Kinder gemeinsam 21.11.
11.00		Offene Babytreff		Hebammenprechstunde		Weihnachtsbäckerei 04.12.
11.30		Familienplanungszentrum 01.09./27.10.		Sozialberatung: 03.09./22.10./ 19.11./10.12.		
12.00						
12.30						
13.00						
14.30						
15.00	Krümelmönstertreff					
15.30						
16.00		Teoleo		Offener Nachmittag		
16.30						
17.00						
17.30						
18.00						
18.30						
19.00		Trocken werden 29.09.			Mama Lounge	
19.30		Geschwisterstreitigkeiten 24.11.				
20.00						
20.30						
21.00						
21.30						