



ELTERNSCHULE

HARBURG

**Volles Programm für Familien.
August – Dezember 2023**



UNSER PROGRAMM

4-6

RUND UM DIE GEBURT

7-9

ELTERN-KIND-TREFFPUNKTE

10-12

ELTERN-KIND-GRUPPEN:

Babymassage und „Handling“;

Krabbel- und Spielgruppen

13

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

14-15

MAL-, BASTEL-, KOCH-, UND MUSIKGRUPPEN

20

BESONDERE VERANSTALTUNGEN

20

INFORMATION UND BERATUNG

23

ELTERNINITIATIVEN

» Elternschule

Maretstraße 50, Ecke Baererstraße
21073 Hamburg

Tel. +49 40 428 712 310

Fax. +49 40 427 907 605

E-Mail: Elternschule-Harburg@harburg.hamburg.de

Bitte geben Sie in Ihrer Mail Ihre Telefonnummer an.

www.hamburg.de/harburg-elternschulen

Leitung: Heidi Bundt

» Sprechstunden

Dienstags 9–11 Uhr

Donnerstags 9–11.30 Uhr

Während der Ferien ist der Betrieb sehr eingeschränkt.

» Sie erreichen Sie uns

mit der **Buslinie 145**

Haltestelle: Maretstraße Süd, Bürgerzentrum



ELTERNSCHULE

Harburg

3

Liebe Mütter, liebe Väter,

unser Programm wendet sich in erster Linie an Eltern mit Kindern bis zu 3 Jahren. Einige Kurse sind für Kinder bis zu 6 Jahren geeignet. Schon vor der Geburt können Sie sich aber an unsere Hebamme wenden und an der Geburtsvorbereitung teilnehmen.

Die Elternschule Harburg soll für Sie ein Raum sein, wo Sie andere Eltern mit gleichaltrigen Kindern treffen und kennenlernen, sich austauschen und Spaß haben können. Durch unsere pädagogischen Fachkräfte erfahren Sie Anregungen, Rat und Hilfestellungen.

Auskunft und Anmeldung:

Sie können sich persönlich, telefonisch oder per Email anmelden. Falls der von Ihnen gewünschte Platz nicht frei ist, tragen wir Sie in eine Warteliste ein und melden uns, sobald wir Ihnen eine Gruppe anbieten können. Unsere Treffpunkte können Sie gerne ohne Anmeldung besuchen, die Teilnahme ist kostenlos. In einigen Angeboten ist die Teilnehmer:innenzahl begrenzt.

Kursgebühren:

Bitte bringen Sie die Kursgebühr zum ersten Kurstag mit. Falls Sie Leistungen nach dem Arbeitslosengeld II (Hartz IV) oder SGB XII empfangen, sind die Kurse für Sie kostenlos, der Bescheid ist vorzulegen.



RUND UM DIE GEBURT

Geburtsvorbereitung – in Kooperation mit den Hebammen

PATRICIA KRAUSE, HEBAMME

Mit Atemübungen und Gymnastik werden angehende Mütter auf die Geburt vorbereitet. Ab der 24. Schwangerschaftswoche kann die Geburtsvorbereitung beginnen.

▶ Sa. ■ 10–15 Uhr ■ So. ■ 10–14 Uhr
5.8. + 6.8. ■ 14.10. + 15.10.

Bitte bringen Sie Ihre Gesundheitskarte mit. Begleitende Partner:innen zahlen pro Kurs 90 Euro. Patricia Krause berät auch in Fragen des Stillens und der Babypflege.

Yoga für Schwangere

SONJA BROCKAMP, HEBAMME

Gezielte, wohltuende Yogaübungen, in Verbindung mit der Atmung, fördern das Bewusstsein der Schwangeren auf ihren Körper. Es gibt wertvolle Tipps rund um eine entspannte Schwangerschaft und Sie bereiten sich auf die Geburt vor.

▶ Mi. ■ 17.20–18.45 Uhr
30.8.–11.10. ■ 8.11–20.12. ■ 9,50 € pro Kurs

Rückbildungsgymnastik mit dem Baby

NAOMI KAWATE, HEBAMME

Durch gezielte Übungen werden Beckenboden und Bauchmuskeln trainiert, um späteren Beschwerden wirkungsvoll vorzubeugen.

▶ Do. ■ 10.45–12.15 Uhr ■
31.8.–5.10. ■ 2.11.–7.12.



RUND UM DIE GEBURT

Rückbildung mit Yoga ohne Baby

SONJA BROCKAMP, HEBAMME

Sich im eigenen Körper wieder richtig zuhause fühlen, seine stabile Mitte stärken. Die Übungen stärken den Bauch, Rücken und insbesondere den Beckenboden. Alle Übungen werden achtsam und in Verbindung mit der Atmung ausgeführt. Eine Entspannung rundet jede Rückbildungsstunde ab. Beginn 8–10 Wochen nach der Geburt, 10–12 Wochen nach einem Kaiserschnitt

- ▶ Mi. ■ 19–20.25 Uhr ■ 30.8.–11.10. ■ 8.11.–20.12.
- ▶ Auskunft und Anmeldung zur Geburtsvorbereitung und Rückbildung im Büro der Elternschule

Patricia Krause, Tel.: 040 209 754 95

Naomi Kawate, Tel.: 0176 488 788 78

Sonja Brockamp, Tel.: 0170 468 7173

Hebammensprechstunde (Stillberatung) nach Vereinbarung

Geburtsnachbereitung

PATRICIA KRAUSE, HEBAMME, MARTIN SIEVERS,
SYSTEMISCHER BERATER FRÜHE KINDHEIT

Die Geburt eines Kindes ist ein hochemotionales Ereignis. Wir bieten hier den Raum, um das Erlebte im geschützten Rahmen zu besprechen und zu integrieren. Herzlich willkommen sind Mütter, Väter, Paare.

- ▶ Sa. ■ 7.10. ■ 10–13 Uhr ■ 5 Euro



RUND UM DIE GEBURT

Die Elternschule Harburg verteilt kostenlos die Elternbriefe des Arbeitskreises Neue Erziehung an alle Harburger Eltern. Bitte im Büro melden!

Trageberatung

CARIMA STOLL

Wie ist die Einstellung deiner Tragehilfe? Damit Du sicher und rückschonend die gemeinsame Tragezeit mit deinem Kind genießen kannst, schaue ich darauf. Auf Wunsch zeige ich auch das Tragen auf dem Rücken. Bitte die eigene Babytrage/Tragetuch mitbringen.

- ▶ Di. ■ 10.10. ■ 9.30–10.30 Uhr ■ Mei Tai/Halfbuckle Babytragen ■ 3 €
- ▶ Di. ■ 10.10. ■ 10.45–11.45 Uhr ■ Fullbuckle/Schnallentragen ■ 3 €

„Auf den Anfang kommt es an“

in Zusammenarbeit mit „Frühe Hilfen für Familien

MARTIN SIEVERS, HEIDI BUNDT

Informationsveranstaltung für werdende oder „junge“ Eltern. Ihr Baby kommt oder ist schon da. Die erste Zeit mit dem Baby ist aufregend. Sie lernen sich kennen und verstehen, entwickeln eine Beziehung zueinander. Wir möchten Sie mit Informationen und Anregungen dabei unterstützen.

**Das Baby gut verstehen +
Wenn das Baby Trost braucht**

Ha 01 ▶ Do. ■ 10–12 Uhr ■ 21.9.



ELTERN-KIND-TREFFPUNKTE

Alle Treffpunkte sind gebührenfrei

Montag: Elterncafé

CLAUDIA RÖHRICH, MARTIN SIEVERS, HEIDI BUNDT

Hier können Eltern mit ihren Kindern bis 3 Jahren gemeinsam den Nachmittag verbringen und Familien aus ihrem Stadtteil kennenlernen. Die Kleinen können krabbeln und spielen. Zum Abschluss werden einige Lieder gesungen.

Ha 02 ▶ Mo. ■ 15–17 Uhr ■ 28.8.–9.10.

Ha 03 ▶ Mo. ■ 15–17 Uhr ■ 30.10.–11.12.

Wellcome بترحيب, добро пожаловать, خوش آمدید, Hoşgeldiniz

Offener Treff für geflohene Frauen

LENA GOTTWALDT

Frauen mit Kindern im Alter von 0 – 6 Jahren aus Harburg treffen sich zum Kennenlernen, gemeinsam spielen und ganz viel Deutsch sprechen.

Ha 04 Mo. ■ 10–11.30 Uhr ■ 28.8.–9.10.

Ha 05 Mo. ■ 10–11.30 Uhr ■ 30.10.–11.12.

Dienstag: Gedichte für Wichte

in Kooperation mit Bücherstart Hamburg

KRISTIN VOSS MÖNKE, MARINA HILL, CLAUDIA RÖHRICH

Alle Kinder unter 3 Jahren mit ihren Müttern/Vätern können sich treffen, um gemeinsam an Liedern, Reimen, Fingerspielen und Büchern Spaß zu haben.

Ha 06 ▶ Di. ■ 16–17.30 Uhr ■ 29.8.–10.10.

Ha 07 ▶ Di. ■ 16–17.30 Uhr ■ 31.10.–12.12.



ELTERN-KIND-TREFFPUNKTE

Mittwoch: Treffpunkt zur Mütterberatung

in Zusammenarbeit mit „Frühe Hilfen für Familien“

HEIDI BUNDT, SIMONE WEISSER

Vor und nach der Mütterberatung treffen sich die Eltern mit ihren Babys. Es wird geklönt, gespielt, gekrabbelt und gesungen.

Ha 08 ▶▶ Mi. ■ 10–11.30 Uhr ■ 30.8.–11.10.

Ha 09 ▶▶ Mi. ■ 10–11.30 Uhr ■ 1.11.–13.12.

▶▶ **In den Ferien Aushang beachten**

Donnerstag: Babytreffpunkt

MARGA BEYER, GUDRUN PERLBACH

Eltern mit ihren Säuglingen und Krabblern (bis 1 Jahr) treffen sich zum Kennenlernen, Spielen und Singen. Eine erfahrene Kinderkrankenschwester, kann die Eltern in Fragen der Säuglingspflege und Entwicklungsschritte in den ersten Monaten, beraten.

Ha 10 ▶▶ Do. ■ 14–15.30 Uhr ■ 31.8.–12.10.

Ha 11 ▶▶ Do. ■ 14–15.30 Uhr ■ 2.11.–14.12.

„Familientreff“ mit Müttern, Vätern und ihren Kindern bis 6 Jahre

JOHANNA KAISER

Ein Treffen zum Kennenlernen, Basteln und Spielen in der Bewegungslandschaft.

Ha 12 ▶▶ Do. ■ 15.45–17.30 Uhr ■ 31.8.–12.10.

Ha 13 ▶▶ Do. ■ 15.45–17.30 Uhr ■ 2.11.–14.12.



ELTERN-KIND-TREFFPUNKTE

„Freitagstreff“ für Eltern mit Kindern bis 3 Jahre

CLAUDIA RÖHRICH, ALEXANDRA ZENOVEIOV

Es wird gekrabbelt, gespielt, gesungen und gebastelt.

Ha 14 ▶ Fr. ■ 10–11.30 Uhr ■ 1.9.–13.10.

Ha 15 ▶ Fr. ■ 10–11.30 Uhr ■ 3.11.–15.12.

Samstag: Vater-Kind-Treff

CHRISTIAN EMMERT

Zweimal im Monat, jeweils Samstag, treffen sich Väter mit ihren Kindern (bis zum Alter von 3 Jahren) zum Frühstück, Spielen, Singen und Basteln.

Ha 16 ▶ Sa. 10.30–12 Uhr ■ jeden 2. und 4. Samstag ■ ab 12.8.

Treff für Familien von Zwillingen und Drillingen im Alter von 0–3 Jahren

In Zusammenarbeit mit „Frühe Hilfen für Familien“

CLAUDIA UDE

Mehrlingselftern sind oft doppelt und dreifach gefordert. Gemeinsam möchten wir die Eltern mit Ihren Kindern liebevoll begleiten und durch Bewegung, Spiele und Lieder die Sinneswahrnehmung anregen. Es gibt Raum für den Austausch untereinander, verbunden mit hilfreichen Tipps für den Alltag.

Ha 17 ▶ Sa. ■ 10.30–12 Uhr ■ 23.9. ■ 4.11. ■ 2.12.

Sonntag: Sonntagscafé für die Familie

In Zusammenarbeit mit dem Abenteuerspielplatz im FZ Café Feuervogel Baererstraße 36

Bei Kaffee und Kuchen können Mütter, Väter, Großeltern mit ihren Kindern spielen und basteln und sich mit anderen Familien treffen.

Ha 18 ▶ So. ■ 15–18 Uhr ■ 27.8. ■ 17.9. ■ 19.11. ■ 17.12.



ELTERN-KIND-GRUPPEN

ELTERN-KIND-GRUPPEN mit verbindlichen Voranmeldungen:

Sinneserfahrungen, Bewegungsförderung, „Handling“, Babymassage

(für Kinder bis zu 6 Monaten)

In Zusammenarbeit mit „Frühe Hilfen für Familien“

SILKE DECKER

.....

Ha 19 ▶ Di. ■ 11–12.30 Uhr ■ 29.8.–10.10. ■ 9,50 €/Kurs

Ha 20 ▶ Di. ■ 11–12.30 Uhr ■ 31.10.–12.12. ■ 9,50 €/Kurs

In unseren „festen“ Eltern-Kind-Gruppen spielen, turnen, singen und basteln Eltern mit ihren Kindern. Die pädagogische Fachkraft gibt Anregungen zur altersgemäßen Beschäftigung und bespricht mit den Eltern Fragen der Entwicklung und Erziehung. Die Kinder sind ähnlich alt.

Eltern mit Kindern im Alter von 4 bis 10 Monaten

SILKE DECKER (An Pecip angelehnt)

.....

Spiel- und Bewegungsanregungen nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm für Eltern und ihre Babys. Um mehr Beweglichkeit zu fördern, werden die Kinder ausgezogen.

Ha 21 ▶ Di. ■ 9.15 Uhr ■ 29.8.–10.10. ■ 9,50 €/Kurs

Ha 21a ▶ Di. ■ 12.45 Uhr ■ 29.8.–10.10. ■ 9,50 €/Kurs

SILKE DECKER

.....

Ha 22 ▶ Di. ■ 9.15 Uhr ■ 31.10.–12.12. ■ 9,50 €/Kurs

Ha 22a ▶ Di. ■ 12.45 Uhr ■ 31.10.–12.12. ■ 9,50 €/Kurs



ELTERN-KIND-GRUPPEN

Eltern mit von Juli 2022 – Oktober 2022 geb. Kindern

MARTIN SIEVERS (nach KiK: Mit den Kleinsten im Kontakt)

Ha 23 ▶ Fr. ■ 10.45 Uhr ■ 1.9.–13.10. ■ 9,50 €/Kurs

Ha 24 ▶ Fr. ■ 10.45 Uhr ■ 3.11.–15.12. ■ 9,50 €/Kurs

Eltern mit von November 2022 – Februar 2023 geb. Kindern

EVA WILHELM

Ha 25 ▶ Di. ■ 9.15 Uhr ■ 29.8.–10.10. ■ 9,50 €/Kurs

Ha 26 ▶ Di. ■ 9.15 Uhr ■ 31.10.–12.12. ■ 9,50 €/Kurs

Eltern mit von März 2023 – Mai 2023 geb. Kindern

MARTIN SIEVERS (nach KiK: Mit den Kleinsten im Kontakt)

Ha 27 ▶ Fr. ■ 9.15 Uhr ■ 26.8.–7.10. ■ 9,50 €/Kurs

Ha 28 ▶ Fr. ■ 9.15 Uhr ■ 28.10.–16.12. ■ 9,50 €/Kurs

Eltern mit von März 2022 – Juli 2022 geb. Kindern

EVA WILHELM

Ha 29 ▶ Di. ■ 10.45 Uhr ■ 29.8.–10.10. ■ 9,50 €/Kurs

Ha 30 ▶ Di. ■ 10.45 Uhr ■ 31.10.–12.12. ■ 9,50 €/Kurs

Eltern mit Kindern im Alter ab 10 Monate

KRISTIN VOSS-MÖNKE

Ha 31 ▶ Mo. ■ 9.15 Uhr ■ 28.8.–9.10. ■ 9,50 €/Kurs

Ha 32 ▶ Mo. ■ 9.15 Uhr ■ 30.10.–11.12. ■ 9,50 €/Kurs



ELTERN-KIND-GRUPPEN

Geschwistergruppe Eltern mit Kindern im Alter von 0 bis 6 Jahren

ELIS BENJAMIN, NURAY SCHULZ

Ein bisschen Abstand zum Alltag gewinnen, mit den Kindern spielen, basteln, mit anderen Familien klönen, das Wochenende einläuten.

Ha 33 ▶▶ Fr. ■ 15.30–17.30 Uhr ■ 1.9.–13.10. ■ 9,50 €/Kurs

Ha 34 ▶▶ Fr. ■ 15.30–17.30 Uhr ■ 3.11.–15.12. ■ 9,50 €/Kurs

Gruppe für alleinerziehende Eltern mit Kindern im Alter von 0 bis 3 Jahren

EVA WILHELM

Kinder beim Aufwachsen zu begleiten kann sehr schön, manchmal aber auch ziemlich herausfordernd sein. Eltern, die alleinerziehend sind, sehen noch einmal besonderen Themen und Belastungen gegenüber.

Diese Gruppe bietet euch Raum für Austausch und Vernetzung mit Menschen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden, sowie Unterstützung und Beratung bei Fragen rund um das Zusammenleben mit kleinen Kindern. In entspannter Atmosphäre schauen wir, was anliegt. Auch für die Kleinen gibt es etwas – Spielen, Singen, andere Kinder sehen.

Ha 35 ▶▶ Di. ■ 14.30–16 Uhr ■ 29.8.–10.10. ■ 9,50 €/Kurs

Ha 36 ▶▶ Di. ■ 14.30–16 Uhr ■ 31.10.–12.12. ■ 9,50 €/Kurs



BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

Mama Fit – Baby mit

DIANA KIPPER

Gymnastik nach der Rückbildung, Bewegung nach Musik, Yoga und Entspannungsübungen, sich wieder fit und im Körper wohl fühlen.

Ha 37 ▶ Do. ■ 9.15 Uhr ■ 31.8.–12.10. ■ 9,50 €/Kurs

Ha 38 ▶ Do. ■ 9.15 Uhr ■ 2.11.–14.12. ■ 9,50 €/Kurs

Bewegung und Entspannung für Kinder mit Yogaübungen

DIANA KIPPER/PRITPAL KAUER

Die Bewegungs- und Entspannungsübungen machen Kinder stark. Sie lernen, sich und ihren Körper bewusst wahrzunehmen und sich zu entspannen. Yogaübungen fördern ihr inneres Gleichgewicht, die Konzentration und machen sie beweglicher.

Für Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren

Ha 39 ▶ Mo. ■ 15.15 Uhr ■ 28.8.–9.10. ■ 9,50 €/Kurs

Ha 40 ▶ Mo. ■ 15.15 Uhr ■ 30.10.–11.12. ■ 9,50 €/Kurs

Rücken Fit – Baby mit

In Zusammenarbeit mit der Techniker Krankenkasse

DIANA KIPPER

Neben Übungen, die den Rücken- Nacken und Schulterbereich trainieren, werden wir auch Übungen zum Dehnen und Stabilisieren machen. Die Bauch- und Rückenmuskulatur wird gekräftigt, Beschwerden und Verspannungen können dadurch gelöst werden. Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen runden die Stunde ab. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Ha 41 ▶ Mo. ■ 13–14 Uhr ■ 28.8.–23.10. ■ 9,50 €/Kurs

Ha 42 ▶ Mo. ■ 13–14 Uhr ■ 30.10.–11.12. ■ 9,50 €/Kurs



MALEN, BASTELN, KOCHEN, MUSIK THEMATISCHE ELTERN-KIND-KURSE

Kochspaß mit der Familie

CICEK GÜNEL
.....

Ein kleiner Kochkurs für und mit Kindern ab ca. 3-6 Jahren und ihre Mütter, Väter und Großeltern an 4 Nachmittagen in der **Lehrküche**. Die Kinder dürfen schneiden, rühren und lernen die Zutaten kennen. Zum Schluss essen alle zusammen.

Ha 43 ▶ Mi. ■ 16–18.15 Uhr ■ 6.9. ■ 13.9. ■ 20.9. ■ 27.9. ■ 9,50 €/Kurs ■ Lebensmittelumlage

Mal- und Kunstgruppe für die Familie

GABRIELE WENDLAND, ELIS BENJAMIN
.....

Gemeinsam malen wir mit leuchtenden Farben große und kleine Bilder. Wir arbeiten mit Händen, Pinseln und Rollen. Die Kinder sind im Alter zwischen 2 und 6 Jahren. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Ha 44 ▶ Di. ■ 16 – 17.30 Uhr ■ 29.8. – 10.10. ■ 9,50 €/Kurs

Ha 45 ▶ Di. ■ 16–17.30 Uhr ■ 31.10. – 12.12. ■ 9,50 €/Kurs

Arbeiten mit Ton – Stärkung der psychosozialen Gesundheit

für Eltern und Kinder ab 3½ – 6 Jahren
Mit Unterstützung der Techniker Krankenkasse

SILVIA VON POCK
.....

Je länger die aktuellen Krisen (u. a. Auswirkungen durch Corona) andauern, desto mehr werden Familien belastet mit den entsprechenden Umständen. Im Keramikkurs geht es darum, im Alltagsstress wieder zu uns zu finden, sich neu zu fokussieren und dabei etwas Neues entstehen zu lassen. Das Arbeiten mit Ton kann befreiend und entspannend wirken, fördert die Resilienz und verbessert die Konzentrationsfähigkeit.

Es werden kleinere Figuren, Tiere oder Objekte geschaffen, gebrannt und dann glasiert.

Ha 46 ▶ Mi. ■ 16 – 17.30 Uhr ■ 20.9. – 22.11. ■ 8 Termine ■ Materialumlage 5 €



MALEN, BASTELN, KOCHEN, MUSIK THEMATISCHE ELTERN-KIND-KURSE

Musik und Rhythmik

CHRISTIAN EMMERT

Das Angebot richtet sich an Eltern mit Kindern im Alter von 2 ½ bis 4 Jahren. Wir spielen und bewegen uns zur Musik, üben Lieder und erproben orffsche Instrumente.

Ha 47 ▶ jeden 2. und 4. Samstag ■ 12 – 12.45 Uhr ■
ab 12.8. ■ 12 €/Kurs

Mäusekonzert: Musik für die Kleinen

MARINA HILL

Das frühe Musizieren fördert die Bindung zwischen Mutter/Vater und Kind und wirkt unterstützend bei der emotionalen, kognitiven und sprachlichen Entwicklung des Kindes.

Für 3 – 12 Monate alte Kinder.

Ha 48 ▶ Di. ■ 15 Uhr ■ 29.8. – 10.10. ■ 9,50 €/Kurs

Ha 49 ▶ Di. ■ 15 Uhr ■ 31.10. – 12.12. ■ 9,50 €/Kurs

BESONDERE VERANSTALTUNGEN

It's Art, Baby!

In Kooperation mit der Sammlung Falckenberg/
Deichtorhallen Hamburg

HEIDI BUNDT

Führung für Eltern mit Kleinkind (bis 12 Monate)
durch die Sammlung Falckenberg und die laufende
Ausstellung.

Ha 50 ▶ Mo. ■ 6.11. ■ 10 Uhr

**BESONDERE VERANSTALTUNGEN****„Auf den Anfang kommt es an“**

In Zusammenarbeit mit Frühe Hilfen für Familien

MARTIN SIEVERS, HEIDI BUNDT

.....
Informationsveranstaltung für werdende oder junge Eltern. Ihr Baby kommt oder ist schon da. Die erste Zeit mit dem Baby ist aufregend. Sie lernen sich kennen und verstehen, Sie entwickeln eine Beziehung zueinander. Wir möchten Sie dabei mit Informationen und Anregungen unterstützen. Das Baby gut verstehen. Wenn das Baby Trost braucht.

Ha 01 ▶▶ Do. ■ 21.9. ■ 10–12 Uhr

„Abschied von den Windeln – Kinder gelassen begleiten: ein Elternabend zum Thema Sauberkeitsentwicklung“

In Zusammenarbeit mit Frühe Hilfen für Familien

MARTIN SIEVERS

.....
Windel ade! Wie können wir die Kinder in der Sauberkeitsentwicklung begleiten? Wann ist der passende Zeitpunkt? Gibt es eine „sichere“ Methode? Diese und andere Fragen werden wir an diesem Abend besprechen.

Ha 51 Mo. ■ 11.09. ■ 15–17 Uhr

Schlaf – Wie komme ich selbst zur Ruhe und mein Kind zum Schlafen?

In Zusammenarbeit mit Frühe Hilfen für Familien

MARTIN SIEVERS

.....
Informationen, Gespräch und Austausch
Das Thema Schlafen ist für viele Eltern eine Herausforderung, da ihr Kind schwer in den Schlaf findet, nachts wach wird und die Nähe der Eltern sucht. Oder der Mittagsschlaf klappt nicht, so wie erhofft. Gibt es dafür Erklärungen oder sogar „Patentrezepte“? Was können Eltern tun?

Ha 52 Mo. ■ 25.09. ■ 17.30–19.30 Uhr ■ 3 €



BESONDERE VERANSTALTUNGEN

Smarte Kindheit: Handy, Tablett, Computer, Fernsehen & Co.

MARTIN SIEVERS

Bildschirmmedien nehmen einen immer größeren und selbstverständlicheren Platz im Alltag ein. Auch die Medienwelt der Kinder beginnt früh. Welche Auswirkungen haben Bildschirmmedien auf die Beziehung zwischen Eltern und ihren Kindern und was brauchen Kinder: Unterstützen elektronische Medien sie in ihrer Entwicklung? Wie sieht eine kindgerechte Nutzung aus?

Und wie lassen sich die Bedürfnisse von Kindern und Eltern miteinander vereinbaren?

Ha 53 Mo. ■ 27.11. ■ 18–20 Uhr ■ 3 €

Grenzen setzen, „Nein“ sagen ist nicht immer leicht!

In Zusammenarbeit mit Frühe Hilfen für Familien

HUBERT KÖTTING

Als Eltern sind wir ständig gefordert, unseren Kindern Grenzen zu setzen. Manchmal wissen wir nicht, ob unsere Grenzen richtig sind. Wir sagen „Nein“ und wenn die Kinder rebellieren, wird es ein „Ja“. Wir werden uns ansehen, was uns wirklich wichtig ist und wie wir die wichtigen Grenzen deutlich machen.

Ha 54 ▶ Mo. ■ 20.11. ■ 15 Uhr



BESONDERE VERANSTALTUNGEN

Entspannung und Stressbewältigung im Familienalltag – ganz praktisch

In Zusammenarbeit mit Frühe Hilfen für Familien

CAROLINE KRECK, MARTIN SIEVERS

„Schlaflose Nächte, kranke Kinder, Kochen, Putzen, Arbeiten und wo bleibe ich?“ Das Leben als Eltern ist oft anstrengend und herausfordernd. In Stresssituationen ist es nicht leicht, einen klaren Kopf zu bewahren, sich wieder zu beruhigen und passend zu reagieren.

Wir werden über Erfahrungen mit Stress und seiner Bewältigung sprechen: Wie kann ich mich selbst wieder in einen guten Zustand bringen? Dazu werden wir einfache Entspannungs- und Bewegungsübungen ausprobieren, für mehr Gelassenheit und Freude im Alltag. Bitte bewegungsfreundliche Kleidung mitbringen!

Ha 55 ▶ Sa. ■ 18.11. ■ 10 – 14 Uhr ■ 5 €

Starke Eltern Starke Kinder

In Zusammenarbeit mit Frühe Hilfen für Familien

MARTIN SIEVERS

Dieser Elternkurs ist für Mütter und Väter, die mehr Freude und weniger Stress mit ihren Kindern haben wollen. Ziel des Kurses ist, das Selbstvertrauen als Eltern zu stärken, die Fähigkeiten zum Verhandeln, Grenzen setzen und Zuhören zu erweitern und die für die Familie wichtigen Werte deutlich zu machen!

Ha 56 ▶ Mo. ■ 10 – 12 Uhr ■ 18.9. ■ 25.9. ■ 9.10. ■ 6.11. ■ 13.11. ■ 20.11. ■ 27.11. ■ 4.12. ■ 11.12. ■ 18.12. (10 Termine) ■ 15,00 € ■ mit Kinderbetreuung, wenn erwünscht.

Zahnpflege bei Kleinkindern

Was ist wichtig? Wie kann ich mein Kind beim Zähneputzen unterstützen? Wann sollte man damit beginnen? Wir wünschen allen viel Spaß, viele neue Anregungen und einen lebendigen Austausch.

Ha 57 ▶ noch offen



BESONDERE VERANSTALTUNGEN

Rund um unser Kind Veranstaltungsreihe „Frühe Hilfen für Familien“

MARTIN SIEVERS

Ha 01 ▶ 21.9. ■ „Auf den Anfang kommt es an“

Veranstaltungen im Elternschulcafé 15 Uhr

Ha 51 ▶ 11.9. ■ Abschied von den Windeln

Ha 58 ▶ 13.11. ■ Ernährungsberatung Giorgio Maj

Ha 54 ▶ 20.11. ■ Grenzen setzen, „Nein“ sagen ist nicht immer leicht! Hubert Kötting

Veranstaltungen im „Freitagstreff“ 10 Uhr

In Zusammenarbeit mit der Hamburgischen
Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung (HAG)

Anne Schelberger

Ha 59 ▶ Fr. ■ 13.10. ■ „Süßigkeiten und gesüßte Lebensmittel“

Ha 57 ▶ Fr. ■ noch offen ■ „Zahnpflege“

Erste Hilfe am Kind

CARSTEN MOLL

Was ist bei kleinen Kindern zu beachten, was deutet auf eine Erkrankung hin, was ist bei unterschiedlichen Unfällen und Notfällen zu tun?

Ha 60 ▶ Sa. ■ 25.11 ■ 10–16 Uhr ■ Kursgebühr 30 € ■
▶ Verbindliche Anmeldung

Upcycling! „Aus Alt mach Neu“

MARLEN KOOP

Kleine Handarbeiten
Aus alten Kleidungsstücken nähen wir neue modische Accessoires für unsere Kinder.
Bitte Schere, Stecknadeln, Garn mitbringen.

Ha 61 ▶ Do. ■ 19 Uhr ■ November ■ 4 Termine ■ 9,50 €
▶ siehe Aushang

BESONDERE VERANSTALTUNGEN

Nähwerkstatt

MARLEN KOOP
.....

Eine Gruppe von Müttern hat Freude am Nähen gefunden und trifft sich regelmäßig montags. Wer dazu kommen mag, meldet sich bei Marleen Koop an.

» Mo. ■ 19 Uhr ■ Nach Vereinbarung
Tel.: 0160 8123908

Offene Sprachförderung Deutschkurs für Mütter

In Kooperation mit der VHS Harburg

MIRO FAGASCHEWSKI
.....

Dieser Kurs ist niedrigschwellig. Es gibt kein Zertifikat. Ohne Kinderbetreuung.

» Mi. ■ 8.30–12.30 ■ außer in den Ferien

INFORMATION UND BERATUNG

Mütterberatung in der Elternschule

(mit Treffpunkt siehe S. 6) Zwei Kinderkrankenschwestern des Gesundheitsamtes Harburg beraten in Fragen der Ernährung, Entwicklung und Pflege der Säuglinge und Kleinkinder.

» Mi. ■ 10–11.30 Uhr ■ Informationen unter
Tel.: 040 428 71 23 40

Marte Meo – aus eigener Kraft Videogestützte Beratung zur Entwicklungsförderung

LENA GOTTWALDT
.....

Anhand von kurzen Videosequenzen wird den Eltern gezeigt, welche Entwicklungsbedürfnisse das Kind zeigt, welches entwicklungsunterstützende Verhalten sie selbst mitbringen und was sie tun können, um das Kind in seiner Entwicklung zu begleiten. Die Anregungen, sind sofort im Alltag umsetzbar. Marte Meo ist hilfreich für Eltern mit Kindern aller Altersstufen.

Ha 62

» 3 Termine à 45 Min. nach Absprache

INFORMATION UND BERATUNG

..... **Erziehungsberatung**

Familien- und Erziehungsberatungsstelle
Bezirksamt Harburg

- Erziehungs- und Elternberatung
- Beratung für Kinder, Jugendliche und junge Volljährige
- Beratung von Familien (Alleinerziehende, Patchwork- und Regenbogenfamilien)
- Paarberatung
- Beratung bei Konflikten getrennter Eltern

Das Angebot ist kostenlos und vertraulich.

- ▶ **Anmeldung** über 040 428 71 23 27 oder
- ▶ erziehungsberatung@harburg.hamburg.de
- ▶ **Sprechstunde** ohne vorherige Anmeldung jeden Mittwoch 15 bis 16 Uhr in der Hermann-Maul-Str. 5, 21073 Hamburg
- ▶ www.hamburg.de/harburg/erziehungsberatung

..... **Familienlotsen**

Die Familienlots:Innen beraten Sie, wenn sie schwanger sind, oder Eltern von Kindern im Alter zwischen 0 und 18 Jahren. Sie unterstützt beim Ausfüllen von Anträgen (Kita-Gutschein, Kindergeld), beim Suchen von Kitaplätzen, bei wichtigen Arztbesuchen oder Behördengängen.

- ▶ Mi. ■ 10.30 – 11.30 Uhr ■ im Mütterberatungstreff
- ▶ familienlotsen@margaretenhort.de

Schwangerenberatung

in Kooperation mit dem Sozialdienst katholischer Frauen ev. Hamburg

CONNY LOOß, ULRIKE EISENZIMMER

- ▶▶ Di. ■ 9.30 – 13 Uhr ■ außer in den Schulferien.
- ▶▶ Anmeldung unter Tel: 040 25 49 25 91
Mail: skf-beratung@skf-hamburg.de

Mutter- (oder Vater-) Kind-Kuren

Deutscher Arbeitskreis für Familienhilfe e. V.

KATHARINA ROGER

Was bietet eine Kur für mich und mein Kind?
Wie und wo kann ich eine Kur beantragen?
Wie sind die Voraussetzungen? Über diese und weitere Fragen können wir sprechen.

- ▶▶ Informationen Tel.: 040 38 61 46 37

HIPPY – ein Bildungsprojekt

der DRK Kinder- und Jugendhilfe

Familienbildungsprogramm für Eltern mit Migrationshintergrund und ihre 3- bis 6-jährigen Kinder mit dem Ziel der frühen Bildung.

- ▶▶ Information und Anmeldung bei Fr. Tijan Cetin
Tel.: 040 63 65 87 31

Frauencafé

Im FZ Café Feuervogel können sich Mütter aus dem Quartier treffen und beraten lassen.

Elternlotsen unterstützen und begleiten Eltern mit Migrationshintergrund.

Yüksel Demiray und Malgorzata Kosinska aus der Schule, Heidi Bundt aus der Elternschule und Serife Arora aus dem StoP Projekt sind auch anwesend.

- ▶▶ Jeden Mittwoch zwischen 11.30 und 13.30 Uhr
Außer in den Ferien.

INFORMATION UND BERATUNG

Der sichere Hafen

„Von Anfang an. e.V.“
Beratung zur frühzeitigen Förderung
der Eltern-Kind-Bindung



» Tel.: 040 27 88 08 86

ELTERNINITIATIVEN

Is English your mother tongue?

MELISSA WELBHOFF

Do you have a child or children at the age of 3 to 6 years? The Elternschule Harburg offers play groups in English on a regular basis to support multilingual families. We read picture books, sing and play together. You can network with other English speaking families.

» Tues ■ 4.15–5.45 pm ■ restart in October 2023

» Contact play.time.harburg@gmail.com to register.

Treffpunkt für griechische Familien

Verein Griechischer Eltern

Samstagscafé: Willkommen sind alle, die Lust haben, mit den Mitgliedern des griechischen Vereins einen vergnügten, gemütlichen Nachmittag in der Elternschule zu verbringen. Die Kinder werden betreut. Es wird ein griechischer Tanzkurs und eine Bastelgruppe für Kinder angeboten.

» 17–21 Uhr ■ außer in den Schulferien.

» Kontakt: Frau Sampou, Tel.: 0176 20148384

Feste des Feuervogel

Bürgerzentrum Phoenix



» Sommerfest: 8.7.

» Lichterfest: noch offen

» Bitte beachten Sie die Aushänge

» Kontakttelefon: 040 428 12 95 25 oder 428 975 255

