



ELTERNSCHULE

HORNER GEEST

Programm für Familien
Januar – Juli 2023




Hamburg



UNSER KURSANGEBOT

4

CAFÉS UND OFFENE TREFFS

7

BERATUNG

10

ELTERN-KIND-GRUPPEN

11

BEWEGUNG UND KREATIVITÄT

12

GRUPPENANGEBOTE

13

VERANSTALTUNGEN

» **Die Angebote sind kostenlos, sofern nicht anders angegeben.**

» Während der **Osterferien** (6. – 17.3.2023) haben wir nur ein eingeschränktes Programm.

» **Schließzeiten:**

1. – 8.1.2023, 15.5. – 19.5.2023 (Pfingstferien)
und ab 17.7.2023 (Sommerferien)

» Angebote finden statt, wenn die Corona-Verordnungen es zulassen. Die Elternschule Horner Geest verfügt über ein aktuelles Hygienekonzept.



ELTERNSCHULE

Horner Geest

Willkommen in der Elternschule Horner Geest!

Das vorliegende Programm informiert über die offenen Treffs, Kurse, Veranstaltungen und Beratungsangebote. Die Elternschule bietet die Gelegenheit, Kontakt zu anderen Menschen aufzunehmen, für Gedanken- und Erfahrungsaustausch mit Eltern und Fachkräften, mit Anderen ohne Stress und Zwang Neues zu lernen.

Das kommende Jahr wird für die Elternschule geprägt sein von Kontinuität und Wandel. Die bewährten bisherigen Angebote werden weiter fortgesetzt, und mit der neuen Leitung wird es zugleich neue Akzente geben. Schließlich steht voraussichtlich im Herbst der Auszug aus den bisherigen Räumen im Spliedtring 44 an. Wir werden alles daransetzen, die Elternschule weiterhin als angenehmen und gemütlichen Ort für Erwachsene und Kinder zu gestalten.

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

Elternschule Horner Geest

Spliedtring 44, 22119 Hamburg

Telefon: **040 653 13 82,**

Email: **elternschule-horner-geest@hamburg-mitte.hamburg.de**

Instagram: **elternschule_horner_geest**

Leitung: Alex W. Nacken

Wir sind in den Sprechzeiten für Sie da:

- ▶ Mo. ■ 10–12.30 Uhr, Mi. ■ 10–13 Uhr
 - Do. ■ 15–17 Uhr, Fr. ■ 10–13 Uhr
- sowie nach Vereinbarung.



CAFÉS UND OFFENE TREFFS

Regelmäßige Angebote der Elternschule Horner Geest

(Änderungen sind möglich!)

HO1 **Offenes Elterncafé**

AYSE GÜREL UND ALEX W. NACKEN

.....

Für Eltern mit Babys und Kleinkindern. Einfach vorbeikommen – miteinander reden – Kaffee trinken – krabbeln und spielen.

HO2 **Offenes Frühstück für Frauen / FLINTA***

UTA PETERSEN

.....

In der Elternschule findet 14-tägig immer montags ein offener Frühstückstreff für Frauen, Lesben, Inter, Nichtbinäre Trans* und Agender (FLINTA*) in Kooperation mit Uta Petersen vom Stadtteilservice Horner TUN statt. Kinder können Sie mitbringen, Spielmöglichkeiten sind vorhanden.

► Mo. ■ 9.30 – 12.00 Uhr ■ 14-tägig

HO3 **Mittagstisch**

.....

Einmal pro Woche Gesundes und Leckeres gemeinsam kochen und essen. Voraussichtlich mit Kinderbetreuung.

HO4 **Freitagscafé**

.....

Freitags außerhalb der Ferienzeit treffen wir uns zu allen möglichen Leckereien, um gemeinsam das Wochenende einzuläuten und dabei zu reden und zu spielen. Alle sind herzlich eingeladen! Falls Ihr die eine oder andere Leckerei mitbringt, würden wir uns darüber sehr freuen. Bitte vorher anmelden.

► Fr. ■ 16.30 – 18.00 Uhr



CAFÉS UND OFFENE TREFFS

H05 Familienzeit

- ▶ Am letzten Samstag im Monat treffen wir uns 10.00–14.00 Uhr

in der Elternschule zum gemeinsamen Kochen, Spielen, Klönen und Spaß haben:

FAMILIENZEIT mit dem Elternschulteam

- ▶ 28.01.2023 ■ Spiel und Spaß mit Gerichten aus der orientalischen Küche und Schneemannkreationen aus verschiedenen Materialien.
- ▶ 25.2.2023 ■ Spiel und Spaß mit einem deftigen Eintopf und Lesezeichenbasteleien fürs gemütliche Schmökern in der kalten Jahreszeit.
- ▶ 25.3.2023 ■ Spiel und Spaß mit einem Osterrezept und leckeren Keksen in Ei- und Hasenform, die wir gemeinsam verzieren.
- ▶ 29.4.2023 ■ Spiel und Spaß mit einem Frühlingssgericht und Basteleien für Mutter/Vatertag.
- ▶ 27.5.2023 ■ Spiel und Spaß mit einem Gemüsegericht, einer gemeinsam gestalteten „Torte“ aus Obst und allerlei Schönes aus getrockneten Blumen und Blüten.
- ▶ 24.6.2023 ■ Spiel und Spaß mit Putenspießen und verschiedenen Salaten und Schmuckbasteleien.
- ▶ 29.7.2023 ■ Spiel und Spaß mit leichtem Sommergericht und Basteleien mit Muscheln, Sand und Salzteig.

Bitte vorher anmelden.



BERATUNG

HO6 **Freiberufliche Hebamme: Sprechstunde (nur mit Voranmeldung)**

CONNYY OSEI

Die Hebamme berät und unterstützt bei allen Fragen rund um die Schwangerschaft, Geburtsplanung, Geburtsvorbereitung, Säuglinge, Gesundheit, psychisches Wohlbefinden und vieles mehr.

- ▶▶ Mo. + Do. ■ 10.00 – 14.00 Uhr ■
- Bitte anmelden unter: 0176 499 061 49

HO7 **Mütterberatung**

DANIELA BLUME

„Jedes zweite Mal ist eine Kinderärztin mit dabei (ungerade Woche).

- ▶▶ ohne Anmeldung
- ▶▶ Bei Fragen: Telefon 0176 4285 9931
- ▶▶ Mi. ■ 9.30 – 11.00 Uhr

HO8 **Treffpunkt mit der Familienhebamme**

CATHIE WEIR

Für alle Fragen rund um eine gesunde Entwicklung Ihres Kindes.

- ▶▶ ohne Anmeldung
- ▶▶ Bei Fragen: Telefon 0176 40750333
- ▶▶ Fr. ■ 10.00–12.30 Uhr

HO9 **Einzelberatung**

ALEX W. NACKEN (SYSTEMISCHE BERATUNG,
PAAR- UND FAMILIENBERATUNG (DGSF))

bei Erziehungsfragen, zu Partnerschaftskonflikten und vielem mehr.

- ▶▶ Terminvereinbarung auf Anfrage

BERATUNG

H10 **Projekt StoP – „Stadtteile ohne Partnergewalt“**

.....
Telefon 0157 5408 0124

- » Telefonsprechstunde ■ Mi. + Fr. ■ 10.00–14.00 Uhr und nach Vereinbarung
oder per Email für Terminanfragen:
stop.elternschulehornergeest@yahoo.de
www.stop-partnergewalt.org

ELTERN-KIND-GRUPPEN

In unseren offenen Eltern-Kind-Gruppen gewöhnen sich Kinder schon rechtzeitig an die Gruppe Gleichaltriger. Die Eltern bekommen Spielanregungen und haben die Gelegenheit, über alle Fragen des Zusammenlebens mit dem Kind zu sprechen. Vor allen Dingen ergeben sich vielfältige Kontakte zu anderen Eltern, sodass manche Freundschaft ihren Ursprung in der Elternschule hat.

H011 **Eltern-Kind-Gruppe am Dienstag**

BETTINA TIMM UND DANIELA BLUME

.....
mit Babymassage

- » Di. ■ 9.30 – 11.30 Uhr

H012 **Eltern-Kind-Gruppe am Mittwoch**

BETTINA TIMM

.....
» Mi. ■ 9.30 – 11.30 Uhr



BEWEGUNG UND KREATIVITÄT

H013 **Kreativ sein am Dienstag**

YOUNG-JA BANG-CHO



Wir basteln mit vielen Materialien: Färben, Pinseln, Malen, mit Ton töpfern und mit Papierton modellieren.

Der kreative Prozess gibt den Kindern eine gute Möglichkeit, sich auszudrücken und sich zu entwickeln. Durch das Sehen, Hören, Tasten und Riechen mit dem Material kommen die Kinder zur Ruhe und üben zugleich, sich auf eine Sache zu konzentrieren. Sie werden achtsam gegenüber sich selbst und gegenüber ihrer Umwelt.

Für Eltern und Kinder ab ca. 4 Jahren.

» Di. ■ 16.00 – 18.00 Uhr

H014 **Yoga für Kinder und ihre Mütter**



Spielhaus Speckenreye 39, 22119 HH

» Di. ■ 15.00 – 16.00 Uhr

» Bitte anmelden unter Telefon: 651 88 93

H015 **Kreativ sein am Mittwoch**

YOUNG-JA BANG-CHO



Wir basteln mit vielen Materialien: Färben, Pinseln, Malen, mit Ton töpfern und mit Papierton modellieren.

Der kreative Prozess gibt den Kindern eine gute Möglichkeit, sich auszudrücken und sich zu entwickeln. Durch das Sehen, Hören, Tasten und Riechen mit dem Material kommen die Kinder zur Ruhe und üben zugleich, sich auf eine Sache zu konzentrieren. Sie werden achtsam gegenüber sich selbst und gegenüber ihrer Umwelt.

Für Eltern und Kinder ab ca. 4 Jahren.

» Mi. ■ 16.00 – 18.00 Uhr



BEWEGUNG UND KREATIVITÄT

- HO16** **Entspannung und Yoga für Eltern**
 Yoga ist eine gute Möglichkeit, Körper und Seele wieder in Einklang zu bringen. Wir bekommen ein Gespür für unsere Möglichkeiten und unsere Grenzen. Wir werden achtsamer für uns selbst.
 Auf Wunsch mit Kinderbetreuung.
- ▶ Die Nachmittagstermine werden noch bekannt gegeben.

- HO17** **Vater-Kind-Treff**
 Spielen, Toben, miteinander ins Gespräch kommen
- ▶ Voraussichtlich immer Samstags.
 Termine werden noch bekannt gegeben.

GRUPPENANGEBOTE

- HO18** **Zeit für mich
 offen für Frauen, Lesben, Inter, Trans*,
 Nichtbinäre und Agender (FLINTA*)**
 Einmal im Monat einen Abend nur für mich!
 Gemeinsam mit anderen Eltern basteln, malen, töpfern, entspannen, eine Kleinigkeit essen und miteinander reden. Auf Wunsch mit Kinderbetreuung.
- ▶ Bisher gibt es noch keinen Termin – bei Interesse bitte melden.
- HO19** **Fortlaufende Geburtsvorbereitung**
 CATHIE WEIR UND ALEX W. NACKEN
 Für werdende Eltern.
 Was passiert während der Geburt?
 Wie kann ich mich gut darauf vorbereiten?
- ▶ Die Abendtermine werden noch bekannt gegeben.



VERANSTALTUNGEN

HO20 **Ich brauche eine Kur...**

Wie komme ich an eine Eltern-Kind-Kur? Ein Infoabend mit der Evangelischen Müttergenesung Hamburg.

» Termin wird noch bekanntgegeben.

HO21 **Ostern vorbereiten**

Wir werden gemeinsam Eier färben, Nester bauen und Osterschmuck basteln.

» Do. ■ 30.03.2023

HO22 **Erste Hilfe am Kind**

Beim Spielen kann viel passieren. Wie kann ich Unfälle vermeiden? Was kann ich im Notfall tun? Wiederkehrende Veranstaltung.

» Die Termine werden noch bekanntgegeben.

HO23 **Frühlingsbrunch**

Mit den ersten Sonnenstrahlen und frischem Grün werden wir an einer langen Tafel miteinander speisen. Alle bringen etwas mit!

» Der Termin wird noch bekanntgegeben.

HO24 **Ausflug zum Gut Karlshöhe**

Mit den ersten Sonnenstrahlen und frischem Grün werden wir an einer langen Tafel miteinander speisen. Alle bringen etwas mit!

» Voraussichtlich Anfang Mai 2023

Der genaue Termin wird noch bekanntgegeben.

HO25 **Horner Stadtteilstift**

Die Elternschule wird mit Aktionen für Kinder und einem Infostand präsent sein.

» 10.06.2023



VERANSTALTUNGEN

HO26 **Wie geht's weiter?**

Informationen zum Horner Aufschwung – und wie es nach dem Auszug der Elternschule aus dem Spriedtring 44 mit unseren Angeboten weitergeht.

» Der genaue Termin wird noch bekanntgegeben.

..... **„Mitreden bringt was!“**

Stadtteilservice Horner TUN der Stadtteilgenossenschaft Horn

An den Stadtteilservice Horn kann sich jeder wenden, der eine Frage, eine Idee oder ein Anliegen hat. Das kann die Beantwortung von Behördenbriefen betreffen oder das Anliegen nach mehr Feriengestaltung sein. Gemeinsam entwickeln wir einen lebenswerten Stadtteil. Der Stadtteilservice ist für alle da.

Kommen Sie gerne vorbei.

Die folgenden Angebote finden im i-punkt Horner Geest, im EKZ Manshardstraße statt

- » Dienstags 14.00 – 17.00 Uhr
(offene Sprechstunde)
- » Donnerstags 17.00 – 18.00 Uhr
(Redezeit mit Christian Wienberg).



WAS IST ELTERNSCHULE?

Nein, eine Schule sind wir nicht!

Aber frischgebackene Eltern haben eine große Aufgabe übernommen für das Wohl ihrer Kinder. Darin wollen wir sie unterstützen und ihnen einen lebendigen Treffpunkt in der Nachbarschaft bieten. Hier kommen Eltern mit Babys und kleinen Kindern zum Singen und Spielen, Kochen und Kreativsein zusammen. Familien treffen sich im Offenen Café zum Austausch über Alltägliches und Aktuelles, es wird diskutiert, gelacht, gegessen und sich gegenseitig nachbarschaftlich unterstützt – und immer gibt es die aktuellen Informationen gleich zum Mitnehmen.

Wenn Hilfe nötig ist, finden Familien bei uns sofort ein offenes, kompetentes Ohr und Unterstützung durch unser erfahrenes Team und zwar kostenlos, unbürokratisch und selbstverständlich absolut vertraulich.

**Herzlich willkommen für einen
guten Start ins Familienleben!**