



ELTERNSCHULE

FARMSEN-BERNE

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




Hamburg

UNSER KURSANGEBOT

- 4** BERATUNG UND INFORMATION
- 7** RUND UM DIE GEBURT
- 9** FAMILIE UND GESUNDHEIT
- 10** TREFFPUNKT ELTERNSCHULE
- 12** ELTERN & KINDER GEMEINSAM
- 13** VÄTER IN DER ELTERNSCHULE
- 14** ANREGUNG FÜR DIE FAMILIE
- 15** ANMELDUNG / KURS GEBÜHREN

Volles Programm für Familien.

Kommen Sie einfach mal vorbei, um die Elternschule in Ihrem Stadtteil kennenzulernen. Wir sind eine Einrichtung des Bezirksamtes Wandsbek.

» Elternschule Farmsen-Berne

Bekassinenau 126, 22147 Hamburg

Fon und Fax 040 647 63 88

elternschule-farmsen-berne@wandsbek.hamburg.de

www.hamburg.de/elternschulen-wandsbek

Leiterin: Irina Lifeld

» Sprechzeit:

Dienstag: 10 – 12 Uhr

» So erreichen Sie die Elternschule:

U-Bahn **U1** bis Station Berne

U1 bis Station Oldenfelde

Busse **168** bis Haltestelle Busbrookhöhe

36 Schnellbus bis Zamenhofweg

167 Haltestelle Zamenhofweg

Die Elternschule liegt auf dem Gelände der Kindertagesstätte Bekassinenau 126.



ELTERNSCHULE

Farmsen-Berne

3

Herzlich Willkommen!

**Liebe Mütter, liebe Väter, liebe werdende Eltern,
liebe Erziehende,**

Das Leben mit Kindern ist nicht nur wunderschön, bereichernd und vielfältig, es bringt Eltern oft auch an ihre Grenzen: nervlich und finanziell. Das haben Sie gerade in den letzten Wochen und Monaten hautnah miterlebt. Mit großer Kraftanstrengung, kreativen Ideen und vermutlich manchmal 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 für Begegnung, Austausch, Bildung, Spaß und Beratung. Damit möchten wir Sie rund um das Thema „Familienleben“ unterstützen. Das können konkrete Fragen rund um Erziehung und Partnerschaft sein oder die Möglichkeit, mit Ihren Kindern und mit anderen Eltern zu frühstücken, sich auszutauschen und Kontakte zu knüpfen. Ihre Kinder haben die Möglichkeit mit anderen Kindern unbeschwert zu spielen und unterschiedliche Materialien auszuprobieren. Sie können Informationen zur Kindesentwicklung und Anregungen für die Beschäftigung und Förderung Ihrer Kinder erhalten oder einfach bei einer Tasse Kaffee Luft holen und Kraft für den Alltag tanken.

Kommen Sie vorbei! Bestimmt ist etwas für Sie dabei. Vielleicht fehlt Ihnen auch ein Kursangebot? Sprechen Sie uns an! Wir tun, was wir können, um Sie bestmöglich zu unterstützen.

Und wenn Sie an Ihre Grenzen kommen und glauben, nicht mehr weiter zu wissen, stehen wir Ihnen gern in Einzelgesprächen zur Verfügung. Womit auch immer Sie kommen - mit Sorgen und Nöten oder einer Wagenladung voller Kinder – **wir freuen uns auf Sie!**

Ihr Elternschul-Team



BERATUNG UND INFORMATION

Persönliche Beratung in der Elternschule

bei Erziehungsproblemen, Partnerschaftsproblemen, Scheidung ...

Jede/r von uns kann in persönliche Notlagen oder Schwierigkeiten geraten. Wenn Sie über Ihre Probleme reden möchten, Informationen oder Hilfestellungen benötigen, rufen Sie uns an!

Wir können am Telefon miteinander sprechen oder wir vereinbaren einen Termin.

Sozialberatung

RALPH ALBANI

Bei unbezahlten Rechnungen, Mietschulden, einer fehlenden Übersicht über ihre Ausgaben oder einem drohenden Insolvenzverfahren hilft ihnen der erfahrene Jurist weiter.

Die Beratung ist kostenlos und eine Terminabsprache nicht erforderlich!

„Familiennetzwerk Oldenfelde“

Greifenberger Straße 75, Tel: 040 64553205

▶ Mo. | 15.00 – 19.00 Uhr

„Ihr Weg zur Kur“

IRENA SIJAKOV

Wissenswertes rund um Mutter-Vater-Kind-Kuren.

Wir informieren über Voraussetzungen und unterstützen Sie bei der Beantragung und Bewilligung einer Kur. Ev. Müttergenesung Kirchenkreis Hamburg-Ost.

www.muettergenesung-hamburg.de

F1 Vereinbarkeit von Familie und Beruf

TEAM FAIRPLAY HAMBURG

Der Wiedereinstieg nach der Familienauszeit steht dir bevor? Oder ist schon passiert - die Herausforderungen sind aber größer als gedacht? Du fragst Dich ob eine andere Aufteilung der Care-Arbeit helfen würde oder wie es eigentlich gehen soll – Arbeit und Beruf



BERATUNG UND INFORMATION

vereinbaren? Dann bist du bei uns genau richtig!
Findet im Rahmen des Nachmittagstreffs (siehe F22)

▶ Mo. | 25.09. | 15.30 – 17.30 Uhr

F2 **Hebammensprechstunde**

ANKE WOLFF

Egal welche Frage Sie beschäftigt – ob Schwangerschaftsstreifen, ein wunder Po, welche Milchersatznahrung, Beikostbeginn oder Abstillen. Hier ist Zeit und Raum um Ihre Fragen zu stellen. Das Angebot ist kostenfrei und steht allen Familien offen. Eine Wochenbettbetreuung findet ausdrücklich nicht statt.

In Kooperation mit FamilienTeam Oldenfelde

▶ Mi. | 06.09., 04.10., 01.11., 06.12. | 11.00 – 12.00 Uhr

Bitte melden Sie sich zu den einzelnen Terminen an!

F3 **Beratung zum Thema Tragetuch / Tragehilfe**

SASKIA ZIMMERBEUTEL

Du würdest dein Baby gerne tragen, weiß aber nicht genau wie und womit? Du hast schon eine Trage der ein Tuch zu Hause, bist dir aber unsicher, ob dein Baby darin richtig sitzt? Wir schauen uns gemeinsam an, was du hast und klären alle deine Fragen rund um das Thema Babytragen.

▶ Mo. | 18.09. | 13.00 – 14.30 Uhr

Mit Anmeldung!

F4 **Elterncoaching**

INGE ALBRECHT

Sie haben in entspannter Atmosphäre Gelegenheit, alle Frage rund um die Erziehung zu stellen. Sie erhalten individuelle Unterstützung bei der Suche nach Konfliktlösungen.

▶ Di. | 12.09., 14.11., 05.12. | 19.00 – 21.30 Uhr

Bitte melden Sie sich zu den einzelnen Terminen an!



BERATUNG UND INFORMATION

Themenabende

INGE ALBRECHT

F5 **Trotz und kindliche Wut**

Die anstrengende „Trotzphase“ verstehen und so reagieren, dass die Eltern-Kind-Beziehung nicht beeinträchtigt wird gelingt besser, wenn Eltern diesen kindlichen Entwicklungsschritt verstehen.

» Di. | 26.09. | 19.00 – 21.30 Uhr | 2,50 Euro

F6 **Kindliche Ängste**

In bestimmten Entwicklungsphasen kommt es bei Kindern zu Ängsten. Wie gehen wir als Eltern damit um, wenn unsere Kinder sich plötzlich an uns klammern oder wenn sie auf einmal Monster unter ihrem Bett sehen? Der heutige Abend gibt über diese Phasen Auskunft und Sie erhalten wertvolle Tipps im Umgang mit der Angst.

» Mi. | 01.11. | 19.00 – 21.30 Uhr

F7 **Großeltern – so wertvoll wie nie**

Großeltern betreuen ihre Enkelkinder heutzutage häufiger als früher. Für viele Eltern sind die Großeltern unentbehrlich geworden. Aber was ist zu tun, wenn die Großeltern andere Erziehungsvorstellungen haben, als die Eltern? Und wie ticken die Kinder von heute eigentlich? Dieser Vormittag richtet sich speziell an die Großeltern. Sie haben die Gelegenheit Fragen zu Alltagssituation zu stellen, lernen Ihre Enkelkinder besser zu verstehen und bekommen Anregungen, wenn es mal nicht so läuft. Zeit für gegenseitigen Austausch ist vorhanden.

» Sa. | 18.11. | 10.00 – 12.30 Uhr | 2,50 Euro

F8 **Trocken werden**

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

» Di. | 21.11. | 19.00 – 21.30 Uhr | 2,50 Euro



RUND UM DIE GEBURT

Familienbegleitung von Anfang an

KATJA SCHMIDT

F9 GfG – Geburtsvorbereitung

Dieser Kurs bietet Frauen und Paaren eine umfassende Vorbereitung auf die Geburt und die spannende erste Zeit mit dem Baby.

► Mo. | 06.11.. – 18.12. | 19.00 – 21.00 Uhr | 17,50 Euro

Babymassage

Babymassage ist liebevolle Verständigung über die Haut. Sie vertieft die Bindung und fördert das Körperbewusstsein und die Entwicklung des Babys. Eltern mit Babys von der 8. Woche bis zu 4 Monaten erleben die beruhigende und entspannende Wirkung der Massage.

Bitte Unterlage/Handtuch und Babyöl mitbringen!

F10 Mi. | 06.09.. – 11.10. | 12.00 – 13.15 Uhr | 15,00 Euro

F11 Mi. | 01.11.. – 06.12. | 12.00 – 13.15 Uhr | 15,00 Euro

Babyclub – FABEL

„Familienzentriertes Baby-Eltern-Konzept“
für Eltern mit Kindern von 4 bis 8 Monaten.

In ruhiger und angenehmer Atmosphäre beobachten wir die Entwicklung unseres Babys. Alle Sinne, die motorische und geistige Beweglichkeit der Babys werden behutsam angesprochen. Es werden Lieder gesungen, Schaukel- und Streichelspiele ausprobiert, die das positive Körpergefühl des Babys unterstützen.

F12 Mi. | 06.09.. – 11.10. | 08.45 – 10.00 Uhr | 9,50 Euro

F13 Mi. | 06.09.. – 11.10. | 10.15 – 11.30 Uhr | 9,50 Euro

F14 Mi. | 01.11.. – 06.12. | 08.45 – 10.00 Uhr | 9,50 Euro

F15 Mi. | 01.11.. – 06.12. | 10.15 – 11.30 Uhr | 9,50 Euro



RUND UM DIE GEBURT

F16 **Ich bin bald Mama!**

CLAUDIA NIEHUS
.....

Ein entspannter Nachmittag mit anderen werdenden Mamas.

Du fragst dich, wie es sein wird, wenn Dein Kind da ist. Was wird sich ändern? Wie wünschst Du Dir, dass es sein wird? Hier kannst du Zeit für dich nehmen, andere werdende Mamis treffen, klönen, entspannen mit Traumreise und Ritual gemeinsam fröhlich einstimmen auf die Ankunft des neuen Erdenbürgers.

» Fr. | 24.11. | 14.00 – 16.30 Uhr | 2,50 Euro

F 17 **Mütterberatung und Mini-Club für Eltern mit Babys von 0 bis 10 Monaten**

SABINE BLANK / SASKIA ZIMMERBEUTEL
.....

Im Mittelpunkt stehen alle Themen rund um die Entwicklung des Babys und das Elternsein. Wir beantworten Fragen zum Stillen, zur Pflege, Gesundheit und Ernährung ihres Babys.

Außerdem finden Sie Zeit und Gelegenheit, sich mit anderen Eltern auszutauschen.

» Mo. | 04.09. – 18.12. | 09.30 – 11.00 Uhr

F 18 **Rückbildung mit Baby Für Mütter ab 6 bis 8 Wochen nach der Geburt**

CHARLOTTE WENZEL
.....

Mit sanften Übungen zur Kräftigung der Körpermitte, Dehnübungen und Entspannung sollen das Körpergefühl und das Wohlbefinden gefördert werden. Ein Schwerpunkt liegt auf dem Erspüren und Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur.

Bitte bequeme Kleidung anziehen. Die Kursgebühr wird von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen für die Kursstunden, die besucht werden.

» Do. | 02.11. – 14.12. | 09.30 – 11.00 Uhr



FAMILIE UND GESUNDHEIT

Babyfreundliche Beikost

SASKIA ZIMMERBEUTEL

Aller Anfang is(s) schwer! Wie gestalte ich mit meinem Baby zusammen den Einstieg in das Thema Beikost? Welche Möglichkeiten gibt es? Womit fühlen mein Baby und ich mich wohl? Was darf mein Baby essen? Austausch, Ideen, Tipps und vieles mehr gibt es in diesem Workshop.

- ▶ Allergien bitte bei Anmeldung mitangeben!
- ▶ Wechselkleidung mitbringen, da die Babys sich ausprobieren dürfen

F19 Mo. | 28.08. | 09.00 – 11.00 Uhr

F20 Mo. | 30.10. | 11.15 – 13.15 Uhr

F21 Kraftquelle für Familie und Beruf entdecken

KATJA SCHMIDT

Zwei Samstage für Körper und Seele, um die eigenen Kraftquellen zu aktivieren!

Mit Hilfe des Züricher Ressourcen Modells (ZRM) wollen wir mit Spaß und Kreativität herausfinden wie wir die eigenen Bedürfnisse mehr beachten und mit ins Boot holen können.

- ▶ Sa. | 11.11. und 25.11. | 14.00 – 18.00 Uhr | 9,50 Euro

Erste Hilfe bei Notfällen am Kind

SILKE RANDZIO

Die richtigen Maßnahmen in den ersten Minuten können entscheidend sein. Nach einem Unfall ebenso wie bei akuten Erkrankungen. Wir sprechen über Unfallverhütung beim Kind, Unfallvermeidung im Haushalt und auf dem Spielplatz. Sofortmaßnahmen werden praktisch geübt. Dieser Kurs findet in der Elternschule Hohenhorst / Rahlstedt, Schöneberger Straße 44, statt.

Tel.: 040 672 07 27

- ▶ Sa. | 18.11. | 10.00 – 17.00 Uhr | 9,50 Euro



TREFFPUNKT ELTERNSCHULE

F22 **Treffpunkt Elternschule**

KATHARINA VAN LEEUWEN / MARTINA BRENNER-KEXEL

Ein Treffpunkt für Eltern und Kinder unterschiedlichen Alters zum Kontakte knüpfen, Erfahrungsaustausch, Singen, Spielen und Spaß haben.

Wir unterstützen Sie gerne in Fragen rund um das Thema Erziehung.

» Mo. | 04.09. – 18.12. | 15.30 – 17.30 Uhr

F23 **Gemeinsam schmeckt es besser!**

ANDREA LÜSS / BETTINA BRUNKHORST

Herzlich willkommen sind Mütter, Väter und/oder Großeltern mit ihren Kindern, die in gemütlicher Runde den Tag mit einem gemeinsamen **Familienabendbrot** ausklingeln lassen möchten.

» Lebensmittelumlage pro Abendbrot /Erw. - 1,00 Euro

» Di. | 05.09. – 19.12. | 16.00 – 18.00 Uhr

F24 **Müttercafé**

BIRGIT MUNDORF / KATJA SCHMIDT / HAJERA AZADZOY

Hier können Sie bei einer Tasse Kaffee/Tee vom Alltag entspannen und sich mit anderen austauschen, während Ihre Kinder ein Spielangebot nutzen können. Bei Fragen und Anliegen rund um die Themen: Familie, Erziehung und Alleinerziehen unterstützen wir Sie gern.

» Mi. | 06.09. – 13.12. | 16.00 – 18.00 Uhr



TREFFPUNKT ELTERN SCHULE

F25 **Maxi-Club und „Gedichte für Wichte“**

ANJA BECK / CLAUDIA NIEHUS

Im Maxi-Club spielen und singen wir, machen neue Erfahrungen, entdecken die Welt und es ist immer Raum für Gespräche rund ums Kind und Familie.

„Gedichte für Wichte“ startet gleichzeitig im anderen Raum. Wir treffen uns zum gemeinsamen Singen und machen erste Erfahrungen mit Bilderbüchern. Das macht Spaß und fördert die sprachliche Entwicklung. Im Anschluss kommen wir alle im Maxi-Club zusammen.

» Fr. | 01.09. – 15.12. | 09.30 – 11.30 Uhr

F26 **Adventsnachmittag**

ANJA BECK / KATHARINA VAN LEEUWEN

Wir laden Familien zu einem entspannten Adventsnachmittag ein. In einer gemütlichen Atmosphäre basteln wir mit unterschiedlichen Materialien passend zur Jahreszeit. Anschließend können die Familien den Nachmittag mit Punsch und Keksen ausklingeln lassen.

» Do. | 14.12. | 15.30 – 17.30 Uhr | 2,50 Euro pro Familie



ELTERN UND KINDER GEMEINSAM

Krabbelclub

In unseren **festen Gruppen** entdecken Kinder gemeinsam die Welt und erfahren sie mit allen Sinnen. Hier bekommen sie altersgemäße Anregungen und können ihre Bewegungsfreude ausleben.

Eltern mit Kindern von 8 bis 18 Monaten

SASKIA ZIMMERBEUTEL

F27 Mo. | 28.08. – 09.10. | 11.15 – 12.45 Uhr | 9,50 Euro

F28 Mo. | 06.11. – 11.12. | 11.15 – 12.45 Uhr | 9,50 Euro

CLAUDIA NIEHUS

F29 Di. | 29.08. – 10.10. | 09.30 – 11.00 Uhr | 9,50 Euro

F30 Di. | 07.11. – 12.12. | 09.30 – 11.00 Uhr | 9,50 Euro

F31 Babyzeichensprache

Eltern mit Kindern von 10 bis 18 Monaten

DANICA SCHÖNFELDT

Spielerisch erlernen Eltern gemeinsam mit ihren Kindern ausgewählte Zeichen aus der deutschen Gebärdensprache. So kann man die Kommunikation verbessern und Missverständnisse vermeiden. Eltern verstehen ihre Kinder leichter und die Kinder fühlen sich verstanden. Zudem macht es viel Spaß und fördert die Sprachentwicklung!

► Do. | 07.09. – 12.10. | 15.30 – 17.00 Uhr | 15,00 Euro

„Klangstrolche“

DORLI FUNCK

Musikalischer Spaß und Bildung für Kinder und ihre Eltern nach einem Programm des Kulturpalasts Hamburg (www.klangstrolche.de)

Für Kinder von 8 bis 12 Monaten und ihre Eltern

F32 Do. | 07.09. – 12.10. | 09.15 – 10.15 Uhr | 9,50 Euro

F33 Do. | 02.11. – 07.12. | 15.00 – 16.00 Uhr | 9,50 Euro

Für Kinder von 12 bis 18 Monaten und ihre Eltern

F34 Do. | 07.09. – 12.10. | 10.30 – 11.30 Uhr | 9,50 Euro

F35 Do. | 02.11. – 07.12. | 16.15 – 17.15 Uhr | 9,50 Euro



VÄTER IN DER ELTERNSCHULE

F36 **Komm mit, Papa ...**

LARS WIEMER
.....

Hier können Väter mit ihren Kindern einmal ausgiebig toben, spielen, basteln, gemeinsam frühstücken und den Samstag aktiv gestalten.

- ▶ Lebensmittelumlage pro Frühstück/Erw. – 1 Euro
- ▶ Sa. | 16.09., 07.10., 04.11., 02.12. | 9.30 – 12.00 Uhr

F37 **Hallo Väter**

INGE ALBRECHT
.....

Väter erziehen ihre Kinder anders als Mütter!

Sie erfahren wie wichtig sie für die Erziehung ihrer Kinder sind, und warum ein „Vaterhirn“ anders tickt als ein „Nicht-Vaterhirn“ und erhalten wertvolle Tipps zum Umgang mit ihren Kindern.

- ▶ Di. | 12.12. | 19.00 – 21.30 Uhr | 2,50 Euro

Weitere Angebote für Väter unter:

Vaeter e. V., Erzbergerstraße 8a, 22765 Hamburg,

Tel. 040 39 90 85 39, www.vaeter.de



AKTIV IN DER FREIZEIT

Nähwerkstatt

CHRISTINA VITTENBEK / MARGARETE VITTENBEK

Reparieren, ausbessern oder neu anfertigen, Geschenke nähen, Hilfe beim Umgang mit der Nähmaschine – alles ist möglich! Sie bestimmen selbst das Thema.

F38 Do. | 07.09. – 12.10. | 19.30 – 22.00 Uhr | 15,00 Euro

F39 Do. | 02.11. – 07.12. | 19.30 – 22.00 Uhr | 15,00 Euro

Kundalini-Yoga für Frauen

ANDREA BIERTIMPEL

Bewegung, Entspannung und Meditation sind die Eckpunkte im Yoga. Lockerung, Kräftigung und Entspannung des Körpers erleben und die Einheit von Körper – Geist – Seele erfahren.

Bitte bequeme Kleidung, Wolldecke und warme Socken mitbringen!

F40 Fr. | 09.09. – 11.11. | 19.00 – 20.30 Uhr | 15,00 Euro

F41 Fr. | 03.11. – 08.12. | 19.00 – 20.30 Uhr | 15,00 Euro



ANMELDUNG / KURS GEBÜHREN

Gibt es Kursgebühren?

Gebühren für Kurse und Veranstaltungen sind im Programm vermerkt und werden bei Kursbeginn in bar gezahlt. Die Kosten verstehen sich pro Teilnehmer und Kurs, mit Ausnahme der **Eltern-Kind-Kurse: die gelten für die ganze Familie und den gesamten Kursblock.**

Eine Rückzahlung bei Nichtteilnahme kann nicht erfolgen.

Wer ist von den Kursgebühren befreit?

Empfänger von Sozialleistungen können bei Vorlage eines Bescheides von den Kosten befreit werden.

Fallen darüber hinaus noch Kosten an?

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

Gibt es gebührenfrei Angebote?

Die Kurse, für die im Programm keine Gebühren stehen, sind gebührenfrei.

Wie melde ich mich an?

Persönlich oder telefonisch in der Sprechstunde.

Schriftlich mit dem Anmeldeformular oder **per E-Mail** hier **Anschrift und Telefonnummer nicht vergessen.**

Wie erfahre ich, ob ich einen Platz bekommen habe?

Sie werden per Mail oder telefonisch informiert.

In den Hamburger Schulferien finden keine Kurse statt!

▶▶ 02.10. / 16.10. – 27.10.23

▶▶ 22.12. – 05.01.23



ANMELDUNG

August – Dezember 2023

Name

.....

Strasse

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Kurs-Nr.	Teiln. Kind / Name	Geb.
-----------------	---------------------------	-------------

.....
-------	-------	-------

.....
-------	-------	-------

.....
-------	-------	-------

.....
-------	-------	-------

.....
-------	-------	-------

.....
-------	-------	-------

.....
-------	-------	-------

Datum, Unterschrift