



ELTERNSCHULE

FARMSEN-BERNE

**Volles Programm für Familien.
Januar – Juli 2025**




Hamburg



- 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** AKTIV IN DER FREIZEIT
- 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.

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

Persönliche und telefonische Sprechzeiten:

Dienstag: 10 – 12 Uhr
 gerne auch nach Vereinbarung

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.

Herzlich willkommen!

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

Unser Elternschulprogramm bietet Ihnen und Ihrer Familie ein vielfältiges 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 gemeinsam zu essen, 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 weiterzuwissen, stehen wir Ihnen gern in Einzelgesprächen zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Elternschul-Team



4

BERATUNG UND INFORMATION

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. 0172 4535936

» Mo. | 15.00 – 19.00 Uhr

F1 FINANCIAL EMPOWERMENT für Frauen

ANNE LANGE

Finanzielle Vorsätze für das neue Jahr! Lerne, wie du deine finanzielle Unabhängigkeit aufbaust, klug investierst und für deine Zukunft vorsorgst. Sei dabei und lass dich inspirieren.

Die in diesem Kurs bereitgestellten Informationen dienen ausschließlich zu Bildungszwecken und stellen keine Finanzberatung dar. Es wird nicht beabsichtigt, Finanzprodukte zu bewerben oder zu verkaufen.

» Sa./So. | 18.01./19.01. | 10.00 – 12.30 Uhr | 5,00 Euro



5

BERATUNG UND INFORMATION

F2 Elterncoaching

INGE ALBRECHT

Sie haben in entspannter Atmosphäre die Gelegenheit, alle Fragen rund um die Erziehung zu stellen.

Sie erhalten individuelle Unterstützung bei der Suche nach Konfliktlösungen.

» Di. | 21.01., 25.02., 01.04., 06.05., 08.07.
| 19.00 – 21.30 Uhr

Bitte melden Sie sich zu den einzelnen Terminen an!

F3 Hebammensprechstunde

ANKE WOLFF

Egal, welche Frage Sie beschäftigt – Schwangerschaftstreifen, 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 dem FamilienTeam Oldenfelde

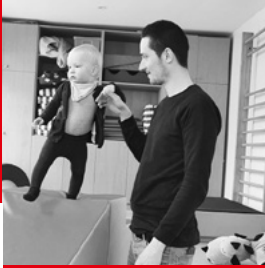
» Im Rahmen der Babymassage (siehe F10 – F12)
Genauere Termine werden kurz vor dem Kursbeginn bekannt gegeben, bitte erfragen.

F4 Beratung bei Stillproblemen

CHARLOTTE WENZEL

Schmerzen beim Stillen? Wunde Brustwarzen?
Wird mein Baby richtig satt? Hilfe bei Fragen und Problemen rund um das Thema Stillen.

» Termine nach Vereinbarung



BERATUNG UND INFORMATION

RUND UM DIE GEBURT

Themenabende

INGE ALBRECHT

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.

F5 ▶ Di. | 04.02. | 19.00 – 21.30 Uhr | 2,50 Euro

Trocken werden

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.

F6 ▶ Di. | 15.04. | 19.00 – 21.30 Uhr | 2,50 Euro

Jungs ticken anders

Dieser Abend eröffnet Müttern und Vätern von Söhnen im Alter von 1-11 Jahren neue Einblicke in „typisches“ Jungenverhalten.

F7 ▶ Di. | 20.05. | 19.00 – 21.30 Uhr | 2,50 Euro

Wenn Geschwister streiten

Streiten lernen ist ein wichtiger Schritt in der Persönlichkeitsentwicklung. Mit Geschwistern kann man prima lernen, wie man richtig streitet. Sie erfahren, wie Sie Ihre Kinder dabei unterstützen können.

F8 ▶ Di. | 15.07. | 19.00 – 21.30 Uhr | 2,50 Euro

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. | 20.01. – 03.03. | 19.00 – 21.00 Uhr | 17,50 Euro

Babymassage, 2 bis ca. 5 Monate

Babymassage ist eine liebevolle Verständigung über die Haut. Sie vertieft die Bindung, fördert das Körperbewusstsein und die Entwicklung des Babys. Außerdem bietet der Kurs Gelegenheit, sich mit anderen Eltern über alles Neue und Spannende in den ersten Monaten mit Baby auszutauschen.

Bitte Unterlage/ Handtuch und Babyöl mitbringen!

F10 ▶ Mi. | 15.01. – 05.03. | 12.00 – 13.30 Uhr | 20,00 Euro

F11 ▶ Mi. | 26.03. – 21.05. | 12.00 – 13.30 Uhr | 20,00 Euro

F12 ▶ Mi. | 04.06. – 16.07. | 12.00 – 13.30 Uhr | 17,50 Euro

Babyclub – FABEL, 4 bis ca. 8 Monate

„Familienzentriertes Baby-Eltern-Konzept“

In ruhiger und Atmosphäre beobachten wir die Entwicklung unseres Babys. Mit Liedern, Reimen, Schaukel- und Fingerspielen unterstützen wir behutsam das positive Körpergefühl und die Sprachentwicklung der Kinder. Für Austausch untereinander über alles Neue und Spannende im 1. Lebensjahr ist ebenfalls ausreichend Zeit.

F13 ▶ Mi. | 15.01. – 05.03. | 10.15 – 11.30 Uhr | 9,50 Euro

F14 ▶ Mi. | 26.03. – 21.05. | 10.15 – 11.30 Uhr | 9,50 Euro*

F15 ▶ Mi. | 04.06. – 16.07. | 10.15 – 11.30 Uhr | 9,50 Euro

*Am 07.05. fällt der Kurs aus.



F16 **Mütterberatung und Mini-Club** für Eltern mit Babys von 0 bis 10 Monaten

SABINE BLANK

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. | 09.30 – 11.00 Uhr*

Rückbildung mit Baby

Für Mütter ab 6 – 8 Wochen nach der Geburt

CHARLOTTE WENZEL

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

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

F17 » Do. | 09.01. – 27.02. | 09.30 – 11.00 Uhr

F18 » Do. | 27.03. – 15.05. | 09.30 – 11.00 Uhr

F19 » Do. | 05.06. – 17.07. | 09.30 – 11.00 Uhr

* In den Sommerferien kann der Kurs an manchen Terminen ausfallen. Rufen Sie uns an oder schreiben Sie eine E-Mail.

F20 **Das tut mir gut!**

KATJA SCHMIDT

Zwei Freitage, um mit Hilfe des Zürcher Ressourcenmodells (ZRM) den eigenen Kraftquellen **spielerisch und mit Freude** durch Bilder und Kraftsätze wieder auf die Spur zu kommen.

ZRM ist wissenschaftlich fundiert und ein Weg zur Wunscherfüllung, der **Gefühl und Verstand gleichermaßen positiv anspricht, wodurch Veränderungsabsichten leichter gelingen können.**

» Fr. | 28.03. und 11.04. | 17.00 – 21.00 Uhr | 9,50 Euro

F21 **Schnupperstunde Ohrakupunktur** nach dem NADA-Protokoll

ANKE WOLFF

Für Eltern mit Babys und Kleinkindern bis 3 Jahren
Diese Form der Ohrakupunktur kann Müttern und Vätern helfen, die unter Stress leiden und mit täglichen Belastungen besser zurechtzukommen wollen.

Eine Sitzung dauert in der Regel 20 – 45 Minuten.

» Mi. | 07.05. | 10.00 – 12.00 Uhr

Weitere Termine sind in Planung, bitte erfragen.

F22 **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 können praktisch geübt werden.

» Sa. | 05.04. | 10.00 – 16.00 Uhr | 9,50 Euro



TREFFPUNKT ELTERNSCHULE

F23 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. | 06.01. – 16.06. | 15.30 – 17.30 Uhr

F24 Gemeinsam schmeckt es besser!

ANDREA LÜSS / MARTINA BRENNER-KEXEL

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

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

» Di. | 07.01. – 17.06. | 16.00 – 18.00 Uhr

F25 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. | 08.01. – 18.06. | 16.00 – 18.00 Uhr

TREFFPUNKT ELTERNSCHULE

F26 Maxi-Club

ANJA BECK / CLAUDIA NIEHUS

Für Eltern mit Kindern von ca. 10 Monaten bis Kindergarteneintritt

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.

» Fr. | 10.01. – 11.07. | 09.30 – 11.30 Uhr

F27 Kreativer Nachmittag

Wir bemalen mit Textilfarben Einkaufstaschen und wenn Sie möchten, bringen Sie andere Textilien mit (z. B. T-Shirt, Kissenbezug...).

» Mi. | 05.02. | 16.00 – 18.00 Uhr | 2,50 Euro pro Familie

F28 Osterbäckerei

An diesem Nachmittag backen wir österliches Gebäck und naschen.

» Mi. | 16.04. | 16.00 – 18.00 Uhr | 2,50 Euro pro Familie

F29 Farbenfroher Frühling

Wir bemalen Blumentöpfe aus Ton mit Farbe und bepflanzen sie.

» Mi. | 14.05. | 16.00 – 18.00 Uhr | 2,50 Euro pro Familie

Die Angebote F27, F28 und F29 sind für Kinder von 2 bis 5 Jahren und finden im Rahmen des Müttercafés statt (siehe F25)



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. In Ruhe können alle Themen rund ums Kind und die Familie reflektiert werden: Fragen zur Entwicklung, zum Essen, Trinken und Schlafen, zur Kita und vieles mehr.

Eltern mit Kindern von 8 bis 18 Monaten

CLAUDIA NIEHUS

F30 ▶ Di. | 14.01. – 04.03. | 9.30. – 11.00 Uhr | 9,50 Euro

F31 ▶ Di. | 25.03. – 20.05. | 9.30. – 11.00 Uhr | 9,50 Euro

F32 ▶ Di. | 03.06. – 15.07. | 9.30. – 11.00 Uhr | 9,50 Euro

KATJA SCHMIDT

F33 ▶ Mi. | 15.01. – 05.03. | 08.45 – 10.00 Uhr | 9,50 Euro

F34 ▶ Mi. | 26.03. – 21.05. | 08.45 – 10.00 Uhr | 9,50 Euro

F35 ▶ Mi. | 04.06. – 16.07. | 08.45 – 10.00 Uhr | 9,50 Euro

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!

F36 ▶ Do. | 23.01. – 06.03. | 15.30. – 17.00 Uhr | 17,50 Euro

ELTERN UND KINDER GEMEINSAM

„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

F37 ▶ Do. | 16.01. – 06.03. | 9.15 – 10.15 Uhr | 9,50 Euro

F38 ▶ Do. | 27.03. – 22.05. | 9.15 – 10.15 Uhr | 9,50 Euro

F39 ▶ Do. | 05.06. – 17.07. | 9.15 – 10.15 Uhr | 9,50 Euro

Für Kinder von 12 bis 18 Monaten und ihre Eltern

F40 ▶ Do. | 16.01. – 06.03. | 10.30 – 11.30 Uhr | 9,50 Euro

F41 ▶ Do. | 27.03. – 22.05. | 10.30 – 11.30 Uhr | 9,50 Euro

F42 ▶ Do. | 05.06. – 17.07. | 10.30 – 11.30 Uhr | 9,50 Euro

VÄTER IN DER ELTERNSCHULE

F33 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“. Sie erhalten wertvolle Tipps zum Umgang mit Ihren Kindern.

▶ Di. | 25.3. | 19.00 – 21.30 Uhr | 2,50 Euro

Weitere Angebote für Väter unter:

Vaeter e. V., Erzbergerstraße 8a, 22765 Hamburg,
Tel. 040 399 085 39, www.vaeter.de



AKTIV IN DER FREIZEIT

Näherwerkstatt

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.

F44 ▶ Do. | 16.01. – 06.03. | 19.30 – 22.00 Uhr | 20,00 Euro

F45 ▶ Do. | 27.03. – 22.05. | 19.30 – 22.00 Uhr | 20,00 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, Wolledecke und warme Socken mitbringen!

F46 ▶ Fr. | 17.01. – 07.03. | 19.00 – 20.30 Uhr | 17,50 Euro

F47 ▶ Fr. | 28.03. – 23.05. | 19.00 – 20.30 Uhr | 17,50 Euro

F48 Familienausflug

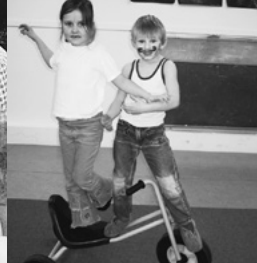
Zum Abschluss des ersten Halbjahres in der Elternschule laden wir alle Familien aus unseren offenen Nachmittagsgruppen zu einem Familienausflug ein.

Wir treffen uns auf dem „Schemmannspielplatz“ in Volksdorf. Die weitläufige Anlage bietet allerlei Möglichkeiten für Kinder und Eltern zum Spielen und Toben. Der Spielplatz bietet auch zahlreiche Sitzmöglichkeiten für kleine Pausen und ein Picknick.

Jede Familie trägt zum Picknick etwas bei.

▶ Anfahrt: U1 bis Volksdorf sowie mit dem 24er-Bus bis Eulenkrugstraße, Schemmannstraße Zufahrt neben Haus Nr. 42

▶ Sa. | 21.06. | 15.00 – 18.00 Uhr



ANMELDUNG / KURSgebÜHREN

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!

- ▶ 31.01.
- ▶ 10.03. – 21.03.25
- ▶ 02.05.
- ▶ 26.05. – 30.05.25
- ▶ 24.07. – 03.09.25

Ausnahmen entnehmen Sie bitte dem Programm.



Januar – Juli 2025

Name

Strasse

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Datum, Unterschrift