

FamilienBüro



Familienbildung
Stadt Stutensee

Winter 2011 / 2012

**„Wenn einer träumt,
ist es ein Traum.
Wenn viele träumen,
ist es der Anfang
von Wirklichkeit.“**

Friedensreich Hundertwasser

In einer Gemeinschaft ist es möglich Fähigkeiten zu entwickeln, zu denen wir alleine keinen Zugang finden. Wir stoßen auch an Grenzen und können sie vielleicht überwinden. Wir wachsen über uns hinaus. Alle Veranstaltungen dieser Reihe finden in Gruppen statt. Es wäre schön, wenn Sie sich einbringen würden. Nehmen Sie Impulse mit, geben Sie anderen etwas von sich weiter und entdecken Sie neue - oder alte - Fähigkeiten und Kräfte an sich selbst.

Ihr FamilienBüro

Entspannte Eltern - glückliche Kinder **- Elternkurs**

Kennen Sie das als Eltern auch? Wenn sie ruhig und gelassen sind „läuft“ vieles im Umgang mit ihren Kindern leichter: Das Anziehen, die Hausaufgaben, das Zähneputzen...!

Doch der Alltag mit all seinen Aufgaben und Anforderungen lässt oftmals wenig Gelegenheit, ruhig und entspannt zu sein. Das Ergebnis sind nicht selten Stress, Überforderung und Unzufriedenheit im Umgang mit sich selbst und den Kindern.

Verschiedene Entspannungs-, Wahrnehmungs-, Körper-, und Achtsamkeitsübungen sollen es Müttern und Vätern ermöglichen, mal wieder „aufzutanken“ und sich zu erholen, um dem Alltag, sich selbst und seinen Kindern gelassener begegnen zu können. Hier ist „es sich gut gehen“ lassen dran!

Mittwoch, 12. Oktober bis 2. November 2011 (vier Termine) von 19.30 bis 21 Uhr im Familienzentrum Friedrichstal, Haus Edelberg (Gymnastikraum), Berliner Allee 2, Friedrichstal

Leitung: Tamara Burkard, Diplom-Sozialpädagogin (BA)

Kosten: Für alle Personen in besonderen Lebenssituationen ist die Teilnahme am Kurs durch das **Landesprogramm STÄRKE kostenfrei**. Lesen Sie hierzu bitte die Informationen auf Seite 14.

Ansonsten beträgt die Kursgebühr **48 Euro** pro Person.

Anmeldung: bitte bis Dienstag, 4. Oktober 2011 im FamilienBüro

STÄRKE





Gelassen durch stürmische Zeiten

- Elternkurs für Eltern deren Kinder in der Pubertät sind

Ist Ihnen das Verhalten Ihrer Kinder seit einiger Zeit auch immer wieder unverständlich? Sie machen sich Sorgen? Es kommt häufiger zu Streitereien, Provokationen und Auseinandersetzungen?

Die Pubertät ist oftmals eine aufregende, spannende Zeit für Jugendliche und ihre Eltern. Neben den vielschichtigen Veränderungen der Jugendlichen, geht es in dieser Zeit vor allem auch um die Veränderung der Eltern-Kind-Beziehung. All dies will bewältigt werden.

Neben Antworten auf Ihre Fragen und dem Erfahrungsaustausch mit anderen Eltern, zeigen Ihnen verschiedene Entspannungs- Körper- und Achtsamkeitsübungen, wie Sie immer wieder „auftanken“ können, um mit dieser besonderen Zeit gelassener umzugehen und in ihr vielleicht sogar auch neue Chancen und Möglichkeiten zu entdecken!

Mittwoch, 09. bis 30. November 2011 (vier Termine) von 19.30 bis 21 Uhr im Familienzentrum Friedrichstal, Haus Edelberg (Gymnastikraum), Berliner Allee 2, Friedrichstal

Leitung: Tamara Burkard, Diplom-Sozialpädagogin (BA)

Kosten: Für alle Personen in besonderen Lebenssituationen ist die Teilnahme am Kurs durch das **Landesprogramm STÄRKE kostenfrei**. Lesen Sie hierzu bitte die Informationen auf Seite 14.

Ansonsten beträgt die Kursgebühr **48 Euro** pro Person.

Anmeldung: bitte bis Mittwoch, 26. Oktober 2011 im FamilienBüro

STÄRKE



Starke Großeltern – Starke Kinder – Starkes Miteinander!



„Wie kann ich konstruktiv Kritik üben? Bei welchen Themen darf ich mich einmischen? Wie sehr darf ich verwöhnen? Wie kann ich das Verhältnis zu den Schwiegerkindern verbessern?“

Das sind Fragen, die sich Großeltern im Umgang mit ihren Kindern und Enkelkindern immer wieder stellen.

Obwohl die Erziehung der eigenen Kinder längst abgeschlossen ist und die Großeltern nicht mehr direkt zuständig für die Erziehung sind, ergeben sich im Umgang mit Kindern und Enkelkindern immer wieder Situationen, die zu Missverständnissen führen können.

Donnerstag 16./24. November, 1. Dezember, 12./19./26. Januar 2012 (sechs Termine) von 19.30 bis 21.30 Uhr im Mehrgenerationenhaus Bürgerwerkstatt Stutensee e.V., Seegrabenweg 7a, Blankenloch

Referenten: Simone Glina SE-SK-Kursleiterin und **Kornelia Wilk**, Erziehungswissenschaft und systemische Therapeutin, SE-SK-Kursleiterin

Kosten: Für alle Personen in besonderen Lebenssituationen ist die Teilnahme am Kurs durch das **Landesprogramm STÄRKE kostenfrei**.

Lesen Sie hierzu bitte die Informationen auf Seite 14.

Ansonsten beträgt die Kursgebühr **45 Euro** pro Person.

Anmeldung: bitte bis Mittwoch, 28. September 2011 im FamilienBüro



Bastel-Strolche

„Spaß im Herbst“

- ein Kreativnachmittag für Kinder
ab 5 Jahren und ihre Eltern



Überraschung! Noch verraten wir nicht, was genau gebastelt wird. Aber wenn es draußen richtig stürmt und regnet ist es sehr gemütlich mit Mama, Papa oder Oma gemeinsam zu schneiden, streichen, kleben, knoten und werkeln. Und jeder nimmt am Ende etwas Schönes mit nach Hause!

Donnerstag 3. November 2011, 15 bis 17 Uhr im Agenda-Raum, Altes Rathaus Friedrichstal, Rheinstrasse Ost 14

Kosten: 3 Euro pro Kind, Erwachsene sind frei

Anmeldung: bitte bis Freitag, 21. Oktober 2011 im FamilienBüro



**Wenn der Mensch im Alltag
Hilfe braucht!
Information und Hilfe für pflegende Angehörige**

Wie soll es im Pflegefall weitergehen?



**Heim oder Pflege zu Hause?
Eine ganz individuelle Frage!**

- ◆ Welche Faktoren beeinflussen die Entscheidung?
- ◆ Welche Entlastungsmöglichkeiten und finanzielle Hilfen gibt es?

Donnerstag, 12. Januar 2012, 19 bis 21 Uhr im Mehrgenerationenhaus Bürgerwerkstatt Stutensee e.V., Seegrabenweg 7a, Blankenloch

Referentin: Andrea Dörl, stellvertretende Pflegedienstleitung der Sozialstation Stutensee-Weingarten

Kosten: frei

Anmeldung: bitte bis Donnerstag, 5. Januar im FamilienBüro

Umgang mit Demenz



- ◆ Welche Formen von Demenz gibt es und wie wirken sie sich aus?
- ◆ Wie gestalten wir den Alltag mit demenzkranken Angehörigen?

Donnerstag, 26. Januar 2012, 19 bis 21 Uhr im Mehrgenerationenhaus Bürgerwerkstatt Stutensee e.V., Seegrabenweg 7a, Blankenloch

Referentin: Beate Fischer, Fachzentrum für Demenzerkrankungen der Sozialstation Stutensee-Weingarten

Kosten: Frei

Anmeldung: bitte bis Freitag, 13. Januar 2012 im FamilienBüro

„Wer nicht nein sagen kann, kann irgendwann nicht mehr ja sagen!“



Kraft halten und Kraft neu schöpfen als pflegende Angehörige.

- ◆ Wie kann ich mich mit Kraft, Energie und Lebensfreude verbinden?
- ◆ Wie kann ich es im Alltag integrieren?

Donnerstag, 16. Februar 2012, 19 bis 21 Uhr im Mehrgenerationenhaus Bürgerwerkstatt Stutensee e.V., Seegrabenweg 7a, Blankenloch

Referentin: Carmen Jung, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Stutensee

Kosten: 3 Euro

Anmeldung: bitte bis Freitag, 10. Februar

Wege durch den Mediendschungel - Kinder und Jugendliche sicher in der Medienwelt begleiten®

„Schaut mein Kind zu viel fern? Wie viel Internet ist gut für mein Kind? Wie funktionieren soziale Netzwerke?“ Kennen Sie diese Fragen?



Der Kurs liefert Ihnen Antworten auf zahlreiche Fragen rund ums Thema Medienerziehung. Hier lernen Eltern und Erziehende die digitale Welt der Kinder kennen und bekommen zahlreiche Informationen sowie nützliche Hilfen, wie sie mit Medien in der eigenen Familie umgehen können. Die Fragen

der teilnehmenden Eltern und Erziehenden zum Thema Medien stehen im Mittelpunkt des Kurses. Neben der praxisnahen Aufklärung wird neben vielen Tipps auch genügend Raum zum gegenseitigen Austausch und gemeinsamen Gesprächen angeboten. Ziel dieses Kurses ist es auch, wieder mehr Spaß am Umgang mit Fernsehen, Computer und Handy zu haben! Die Kurse sind angelehnt an das Konzept „Starke Eltern – Starke Kinder®“ des Deutschen Kinderschutzbundes.

Donnerstag 02./08./16. Februar und 01. März 2012 von 19.30 bis 22 Uhr im Sitzungssaal der Verwaltungsstelle Spöck

Referentinnen: Denise Bolle, Diplom-Psychologin und Medientrainerin und

Vanessa Lang, Diplom-Psychologin und Medientrainerin.

Kosten: Für alle Personen in besonderen Lebenssituationen ist die Teilnahme am Kurs durch das **Landesprogramm STÄRKE** kostenfrei. Lesen Sie hierzu bitte die Informationen auf Seite 14.

Ansonsten beträgt die Kursgebühr **30 EUR** pro Person.

Anmeldung: bitte bis Montag, 16. Januar 2011 im FamilienBüro

STÄRKE



Mehrgenerationenhaus Bürgerwerkstatt Stutensee e.V.

Neues „Eltern-Baby-Café“ ab September/Oktober 2011

Unter der Anleitung einer ausgebildeten Erzieherin.

**Infos und Anmeldung unter
0177/5981963**

Omas & Opas betreuen gemeinsam Kleinkinder



Eine Idee, bei der alle gewinnen!

...eine kleine Pause mit kurzem „Durchschnaufen“ ist für junge Eltern oft herzlich willkommen. Die liebevolle Betreuung durch die Omas und Opas kann da eine wertvolle Abwechslung und Entlastung sein. Manchmal tut es recht gut etwas aus dem „Alltagstrott“ raus zu kommen.

...

Sie verbringen gerne Ihre Zeit mit den Kleinen, sind liebevoll, flexibel und möchten als „Oma“ oder „Opa“ tätig sein?

Melden Sie sich bitte! Wir freuen uns, wenn Sie an einem Freitagvormittag unverbindlich im Mehrgenerationenhaus vorbeischauen.

Freitags, 9.30 bis 11.30 Uhr im Mehrgenerationenhaus Bürgerwerkstatt Stutensee e.V., Blankenloch, Seegrabenweg 7a

Kult Cafe Friedrichstal

Neuer Mütter-Baby-Treff



Jeden Tag sind die gleichen Aufgaben und Pflichten in den kleinen, erfolgreichen „Familienunternehmen“ zu bewältigen. Stillen oder Brei kochen, Wäsche waschen, mit den Kindern spielen, Kinderarztbesuche und nebenbei den normalen Haushalt managen - da taucht schon mal das ein oder andere Problem oder Frage auf.

Im Mütter-Baby-Treff haben die Mamas die Möglichkeit einmal in der Woche „Kolleginnen“ zu treffen, die auch 24 Stunden am Tag für Ihr Kind zuständig sind und ebenso mit teilweiser Ratlosigkeit, Sorgen und Müdigkeit konfrontiert sind.

Die Mamas aus dem Mütter-Baby-Treff freuen sich über viele „Neuankömmlinge!“

Dienstags, 10 bis 11.30 Uhr im Seniorenheim Haus Edelberg Friedrichstal, Begegnungsstätte der Stadt Stutensee, Berliner Allee 2

Kontakt: **Carolin Raupp**
Tel. 07249/505843
carolin.raupp@o2online.de

Informationen zu den Kursen im Landesprogramm STÄRKE:

STÄRKE Plus ist eine Unterstützung für Familien in besonderen Lebenssituationen. Befindet sich Ihre Familie – unabhängig vom Alter der Kinder – in einer der folgenden Lebenssituationen?

- ◆ Alleinerziehung
- ◆ frühe Elternschaft
- ◆ Gewalterfahrung
- ◆ Krankheit (z.B. ADHS, Sucht) und Behinderung eines Familienmitglieds
- ◆ Mehrlingselternschaft
- ◆ Patchworkfamilie
- ◆ Migrationshintergrund
- ◆ Pflege- und Adoptivfamilie
- ◆ schwierige finanzielle Verhältnisse
- ◆ Trennung und Unfall oder Tod eines Familienmitglieds

Dann können Sie kostenfreie Elternkurse, die auf die besondere Lebenssituation zugeschnitten ist, besuchen. Auf Ihren Wunsch bzw. bei Bedarf können Sie zusätzlich häusliche Beratung und Unterstützung erhalten. Falls Sie Fragen hierzu haben, können Sie sich gerne an uns wenden. Die Angaben werden vertraulich behandelt!



Fortlaufende STÄRKE Veranstaltungen...

PEKiP®

– Spiel- und Bewegungsanregungen für Eltern mit ihren Babys



Kurstermine: Die PEKiP®-Kurse bestehen aus zehn Einheiten zu je 90 Minuten an einem Vormittag in der Woche (9.30 bis 11 Uhr) außer in den Schulferien. Die Kurse in der Kleingruppe (maximal sechs Teilnehmer) werden jeweils mit Babys aus zusammenliegenden Geburtsmonaten zusammengestellt, um eine altershomogene Gruppe zu bilden. Bitte informieren Sie sich über einen passenden Kurs telefonisch bei der Kursleiterin. Dort können Sie sich auch bei Interesse anmelden.

Kursort: Weingarten

Kursleitung: Susanne Riegler-Düker, Diplom-Sozialpädagogin (FH), Telefon 07244/737736, Internet: www.dueker.eu

Kursgebühr: 95 Euro Der Kurs ist im Landesprogramm



Bindung durch Berührung stärken im Schmetterlings-Babymassagekurs

Die streichelzarte Schmetterlingsmassage ist ganz besonders geeignet zum Kennenlernen der „Feinzeichen“ der Körpersprache Ihres Babys.



In einer ruhigen und entspannten Atmosphäre erlernen Sie die Signale wahrzunehmen und feinfühlig zu beantworten. Sie erkennen die Frühzeichen von Müdigkeit, Unlust, Überforderung des Babys immer besser. Sie erhalten Informationen zu Bewegungsentwicklung, Schlafentwicklung, Tragebedürfnis, Körperkontakt, Bedürfnis nach Rückzug und freiem Erkunden der Umwelt und erlernen alltagstaugliche Entspannungsübungen für sich selber.

Im Austausch mit den anderen Eltern erfahren Sie bindungsstärkende Umgangs- und Sichtweisen, Sie erleben die Unterstützung der Gruppe. Der Kurs läuft als geschlossene altershomogene Gruppe mit sechs bis sieben Babys und deren Eltern.

Kursleitung: Elisabeth Wurth, Hebamme und Kinderkrankenschwester

Kosten: 85 Euro

Information und Anmeldung unter der Telefonnummer 07249/ 954455



Die 40 Euro-Gutscheine werden angerechnet.

Babys in Bewegung - mit allen Sinnen

Für Mama/Papa mit ihrem Baby im 1. Lebensjahr:

- ◆ Stärkung der Eltern-Kind-Beziehung
- ◆ Sozialer Kontakt unter Gleichaltrigen
- ◆ Babys wahrnehmen und beobachten
- ◆ Unterstützung der natürlichen Entwicklung
- ◆ Interesse wecken
- ◆ Bewegungsanreize geben
- ◆ Babymassage
- ◆ Sing- und Fingerspiele
- ◆ Erfahrungsaustausch der Eltern

Kursort: Blankenloch

Kursdauer: zehnmal 90 Minuten

Kursleitung: Doris Maier, DTB-Kursleiterin
Babys in Bewegung

Kursgebühr: 80 Euro

Information und Anmeldung unter der
Telefonnummer 07244/947462

Der Kurs ist im Landesprogramm



Die 40 Euro-Gutscheine werden angerechnet.



„Babybreie - einfach und schnell“ Koch- und Probierkurs für die Beikostphase

„Wichtige **Vitamine**, **Eisen**, die richtigen **Eiweiße**...“ Viele Argumente, warum Kinder endlich Essen lernen sollen. Da ges-



undes Essen am besten vom Säuglingsalter an geübt wird, um insbesondere Übergewicht und andere Folgeerkrankungen zu vermeiden, werden Sie in diesem Kurs bestärkt, die richtigen Lebensmittel für Ihr Kind zu finden. Geschmacksentwicklung, Selberkochen und Gläschenkost, die ausreichende Versorgung mit Milch im 1. Lebensjahr, Mahlzeitenplanung, Schlaf- und Ausscheidungsverhalten und einiges mehr wird besprochen.

Kursort: Gruppenraum der Hebamme **Elisabeth Wurth**, Friedrichstaler Allee1, Friedrichstal

Kursleitung: **Iris Maurer**, Fachfrau für Säuglings- und Kinderernährung UGB, Allergieberaterin TSM

Kosten: 50 Euro (drei Termine)

Information und **Anmeldung** unter der Telefonnummer 07203/924820 und www.irismaurer.de

Der Kurs ist im Landesprogramm



Die 40 Euro-Gutscheine werden angerechnet

Für nähere Auskünfte und Fragen zum Familienbildungsprogramm stehen Ihnen die Mitarbeiterinnen des FamilienBüros der Stadt Stutensee gerne zur Verfügung.

Rathaus, Stadtteil Blankenloch, Zimmer 007

FamilienBüro 07244 / 969-270

Christiane Seidl-Behrend 07244 / 969-272

Michaela Ernst 07244 / 969-274

oder familienbuero@stutensee.de

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 8.30 bis 12.00 Uhr

Donnerstag 14.00 bis 18.00 Uhr



**Mehr
Generationen
Haus**



die lobby für kinder



STARKE

Programm Winter 2011 / 2012

**Mittwoch, 12. Oktober bis 2. November 2011
von 19.30 - 21 Uhr (vier Termine)**

Entspannte Eltern - glückliche Kinder
-Elternkurs

STÄRKE

**Mittwoch, 09. - 30. November 2011
von 19.30 - 21 Uhr (vier Termine)**

Gelassen durch stürmische Zeiten
- Elternkurs zum Thema Pubertät

STÄRKE

**Donnerstag 16./24. November, 1. Dezember,
12. / 19. und 26. Januar 2012 von 19.30 - 21.30
Uhr**

Starke Großeltern – Starke Kinder –
Starkes Miteinander!

STÄRKE

Donnerstag 3. November 2011, 15 - 17 Uhr

Bastel-Strolche „Spaß im Herbst“

- ein Kreativnachmittag für Kinder und Eltern

Donnerstag, 12. Januar 2012, 19 bis 21 Uhr

Wie soll es im Pflegefall weitergehen?

Donnerstag, 26. Januar 2012, 19 bis 21 Uhr

Umgang mit Demenz

Donnerstag, 16. Februar 2012, 19 bis 21 Uhr

„Wer nicht nein sagen kann, kann irgendwann
nicht mehr ja sagen!“

**Donnerstag 02. / 08. / 16. Februar und 01. März
von 19.30 – 22 Uhr**

Wege durch den Medienschungel

- Elternkurs

STÄRKE

Laufende Kurse im Landesprogramm

STÄRKE

Pekip - Spiel und Bewegungsanregungen für Eltern mit ihren Babys

Bindung durch Berührung stärken im Schmetterlingsbabymassagekurs

Babys in Bewegung - mit allen Sinnen

„**Babybreie** - einfach und schnell“

Koch- und Probierkurs für die Beikostphase