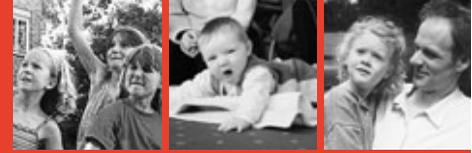




# Elternschule Billstedt

Volles Programm für Familien.  
Januar – Juli 2013





## ELTERNSCHULE

Billstedt

### UNSER KURSANGEBOT

- 4** BERATUNG UND INFORMATION
- 7** ELTERN UND KINDER GEMEINSAM
- 8** TREFFPUNKT ELTERNSCHULE
- 12** AKTIV IN DER FREIZEIT
- 13** DIE BESONDERE VERANSTALTUNG
- 13** INTEGRATIONSKURSE
- 14** VERSCHIEDENES
- 15** NOTIZEN

**Kursgebühren** sind jeweils bei den Kursnummern angegeben. Bei Eltern-Kind-Gruppen und -kursen gilt die Gebühr für die ganze Familie. **Material- oder Lebensmittelkosten werden von den TeilnehmerInnen per Umlage bezahlt.** Familien oder TeilnehmerInnen, die Arbeitslosengeld oder Sozialhilfe beziehen, sind von der Kursgebühr befreit. In den Schulferien ist die Elternschule im Allgemeinen geschlossen.

#### Ferientermine:

Frühling: 4.3.–15.3. und 2.5.–10.5.  
Sommer: 20.6.–31.7.2013

#### Verkehrsanbindung:

U-Bahn Billstedt, ins EKZ, Ausgang zwischen von Allwörden und Karstadt

#### Willkommen in der Elternschule Billstedt

Das Programm der Elternschule informiert Sie über die Themen der einzelnen Kurse und Veranstaltungen. Die Wünsche und Interessen der TeilnehmerInnen werden aufgenommen und berücksichtigt.

Erwachsene bevorzugen eine gemütliche Atmosphäre, um lernen zu können.

Die Elternschule bietet die Gelegenheit, zwanglosen Kontakt zu anderen Menschen aufzunehmen, Gedanken- und Erfahrungsaustausch im Gespräch mit Eltern und Fachkräften zu pflegen, von und mit anderen ohne Stress und Zwang Neues zu lernen oder auch einmal etwas auszuprobieren.

Ab August ist in der Elternschule das neue Programm für das Herbstsemester 2013 erhältlich.

Ebenso liegen Exemplare an den üblichen Stellen aus (Bezirksamt, Bücherhalle, Ärzte, Apotheken, etc.).

#### Volles Programm für Familien

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

#### » Elternschule Billstedt

**Lorenzenweg 2b**  
**22111 Hamburg**  
**Fon 428 54 - 72 93**  
**Fax 428 54 - 73 96**

**Leiterin: Birgit Schumann**

#### » Wir sind für Sie da:

montags: 10.00–12.00 Uhr  
mittwochs: 16.00–18.00 Uhr  
und nach Vereinbarung



4

## BERATUNG UND INFORMATION

### **B1** **Geburtsvorbereitung:**

Wir wollen Sie auf das Ereignis Geburt und auf die neue Lebenssituation vorbereiten. Die Kursgebühr wird für jede teilnehmende Frau von der Krankenkasse getragen. Bitte Termine in der Elternschule erfragen.

### **B2** **Familienhebammen Frühstück**

KATRIN KOLDEWEY / DORIS KLAWONN

In netter Frühstücksrunde gibt es die Möglichkeit über anliegende Themen der Schwangerschaft, der Zeit danach und anderen Themen je nach Bedarf zu Klönen. Hier besteht die Möglichkeit andere Frauen in ähnlicher Lebenssituation kennen zu lernen.

» Mo. ■ ab 7.1. ■ 10.00–12.00

### **Familiennetz Billstedt**

### **B3** **Wellcome**

CHRISTIANE STEINWERDER

Praktische Hilfen für Familien nach der Geburt. Das Baby ist da, die Freude riesig – und nichts geht mehr. Wer keine Familie oder Freunde zur Unterstützung in den ersten Wochen hat, bekommt sie von uns. Rufen Sie uns an.

» Bürozeit ■ Mi. ■ 10.00–12.00 ■ Tel.428 54 7587

### **B4** **Hier sind werdende und neue Eltern Hauptsache!**

KATRIN KOLDEWEY / LARS ROHLF

Ihre persönliche Stärke liegt zunächst einmal darin, Mutter und Vater zu sein. Denn nun heißt es für Sie, aufmerksam werden für einen neuen Lebensabschnitt, der eine ganz natürliche Chance bietet. Es geht um ihre ganz persönlichen Bedürfnisse, Fragen und Anliegen für den Alltag mit dem Kind und der Familie. Mit Kinderbetreuung.

» Di. ■ ab 8.1. ■ 11.00–13.00



5

## BERATUNG UND INFORMATION

### **B5** **Erziehungs- und Familienberatung**

KATRIN KOLDEWEY

Hier besteht für neue Eltern die Möglichkeit über unser Gruppenangebot hinaus, in Einzelberatung, ihre ganz persönlichen Fragen in unserer offenen Sprechstunde zu klären.

» Termin nach Absprache

### **B6** **Infoveranstaltung**

ANGELIKA KLUGE

Es finden regelmäßige Informationsangebote zu den Themen Schlafprobleme, Grenzen setzen, Trotzalter, Pubertät, Erste Hilfe am Kind etc. statt. Die aktuellen Themen bitte über die Elternschule erfragen oder dem beiliegenden Faltblatt entnehmen.

» Monatlich einmal, Termine bitte in der Elternschule erfragen. Bei Bedarf mit Kinderbetreuung

### **B7** **Trennungs- und Scheidungsberatung**

Wenn Sie sich in einer schwierigen partnerschaftlichen Situation befinden, haben Sie die Möglichkeit, in der Elternschule ein oder mehrere Beratungsgespräche zu vereinbaren.

» Termine nach Absprache in der Elternschule

### **B8** **Familienhebamme**

Sie sind schwanger und in einer schwierigen Lebenslage? Suchen sie Halt und Vertrauen? Das Familienhebammenprojekt bietet Ihnen Hilfe und Unterstützung, auch zu Hause.

» Tel. 0175/57 90 107 oder auch 428 54 7293

### **B9** **Rückbildungsgymnastik und Babymassage**

Gymnastik für Mütter und Babymassage für die Babys. Anmeldung unter Tel.: 428 54 7293

### **B10** **Hebammensprechstunde**

Termin bitte nach Absprache



## BERATUNG UND INFORMATION

## ELTERN UND KINDER GEMEINSAM

### B11 **Selbsthilfegruppe**

Betroffene, Angehörige und Freunde versuchen gemeinsam, ihre Alkohol- und Medikamentenprobleme zu bewältigen. Auskünfte über Jürgen Gowin Tel.: 0151/11 43 81 24 oder 420 30 23

» Mo. ■ ab 7.1. ■ 18.00

### B12 **Stillberatung**

MANUELA CASPARI

Wir bieten ehrenamtlich Stillberatung und Stilltreffen in der Elternschule an. Eine erfahrene Stillberaterin stellt ihre fachliche Qualifikation zur Verfügung. Tel.: 639 45 035

» Auf Anfrage, einfach in der Elternschule melden

**ACHTUNG: KUSCHEL ist umgezogen!!**  
Neuer Standort ist die Billstedter Hauptstraße 90

### B13 **KUSCHEL – Kommunikation und Second-hand in der Elternschule**

Hier kann mit sachkundiger Unterstützung gestöbert, geklönt und gekauft werden. Sie finden gute und preiswerte Kinderkleidung, Spielzeug und vieles mehr.

» Mo. ■ 14.00–16.00, Di. ■ 10.00–12.00,  
Do. ■ 10.00–12.00  
jetzt in der Billstedter Hauptstraße 90,  
im Sozialkaufhaus

### B14 **Das „Kleine Morgencafé“**

Wenn Sie Lust auf leckeres und preisgünstiges Frühstück haben, sind Sie herzlich willkommen. Hier treffen und klönen auch gerne „Ehemalige“

» Di., Fr. ■ 10.00–12.00 (in den Ferien geschlossen)

In unseren **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, so dass manche Freundschaft ihren Ursprung in der Elternschule hat.

### B15/16 **Eltern mit 1–1½ jäh. Kindern**

ESTHER PAGE

» Di. ■ ab 22.1. ■ 11.00–12.30 ■ 8 Euro

### B17/18 **Eltern mit 2 jäh. Kindern**

INES HINRICHS

» Di. ■ ab 22.1. ■ 09.30–11.00 ■ 8 Euro

### B19/20 **Eltern mit 1 jäh. Kindern**

BETTINA TIMM

» Fr. ■ ab 25.1. ■ 11.00–12.30 ■ 8 Euro

### B21/22 **Eltern mit 2 jäh. Kindern**

ESTHER PAGE / LARS ROHLF

» Di. ■ ab 22.1. ■ 9.00–11.00 ■ 8 Euro

### B23/24 **Eltern mit 2–2½ jäh. Kindern**

BETTINA TIMM / NN

» Mi. ■ ab 23.1. ■ 15.00–17.00 ■ 8 Euro

### B25/26 **Eltern mit 2–2½ jäh. Kindern**

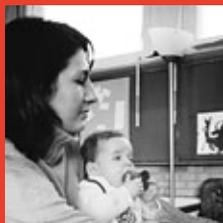
INES HINRICHS / WINIFRED BROWN

» Do. ■ ab 24.1. ■ 9.00–11.00 ■ 8 Euro

### B27/28 **Eltern mit 2–2½ jäh. Kindern**

BETTINA TIMM/LARS ROHLF

» Fr. ■ ab 25.1. ■ 9.00–11.00 ■ 8 Euro



## ELTERN UND KINDER GEMEINSAM

### B29 Klangstrolche

AINA CANETE-RODRIGUEZ

Musikalische Frühförderung für Kinder von 1½–3 Jahren

» Mo. ■ ab 21.1. ■ 15.00–15.45

» Mo. ■ ab 21.1. ■ 15.45–16.30

Die Klangstrolche finden in Kooperation mit dem Kulturpalast statt

### B30 Turnen für Kinder von 4–6 Jahren

BETTINA TIMM

Kinder brauchen Bewegung und Entspannung, beides wird in diesem Kurs angeboten.

» Do. ■ ab 24.1. ■ 15.45–17.45 ■ 8 Euro  
Sporthalle an der Schule Hauskoppelstieg

## TREFFPUNKT ELTERNSCHULE

### B31 Cafe, Treffpunkt und Erziehungskurzberatung

INES HINRICHS / KATRIN KOLDEWEY / LARS ROHLF

Wir treffen uns einmal in der Woche in gemütlicher Runde vormittags, bei einer Tasse Kaffee und einem Brötchen, wer mag, um Themen für Eltern mit Kindern zwischen 1 bis 12 Jahren zu besprechen. Gesprächsthemen könnten sein „Kinder und Familie – ein echtes Abenteuer, mein Kind im Kindergarten, Kommunikation – Konflikte ja, Schläge nein, Eltern in der Balance zwischen Grenzen setzen und abgrenzen, Pubertät, etc.“. Kommen Sie einfach vorbei und lassen sich überraschen.

Spielgruppe für die Kinder.

» Fr. ■ ab 11.1. ■ 10.00–12.00

## TREFFPUNKT ELTERNSCHULE

### B32 Frauen unter sich

GABI STERNBERG

Wir sind aktiv und unternehmungslustig. Einmal in der Woche sollten Sie sich Zeit nehmen, um interessante Themen anzusprechen, Informationen auszutauschen, zu spielen und zu lachen.

Spielgruppe für die Kinder.

» Mi. ■ ab 23.1. ■ 16.00–18.00

### B33 Gymnastik nach Musik

BETTINA TIMM

Gymnastik hält fit und macht Spaß. Es tut gut, einmal die Woche etwas für den Körper zu tun und bestimmt lernen Sie in dieser fröhlichen Atmosphäre auch noch andere nette Frauen kennen.

» Di. ■ ab 22.1. ■ 20.00  
Sporthalle an der Schule Hauskoppelstieg

### B34 In Gesellschaft schmeckt es besser

INES HINRICHS / BETTINA TIMM

Wenn es ihnen zu langweilig ist allein für sich und Ihr Kind zu kochen, kommen Sie zu unserem Mittagstisch. In Gesellschaft macht Kochen und Essen mehr Spaß und man bekommt viele neue Rezeptanregungen zum Nachkochen. Auch Kochanfänger sind hier herzlich willkommen. Kinder sind in großer Runde probierfreudiger und lernen so spielerisch wie Mahlzeiten genüsslich sind. Mit vereinten Kräften sorgen wir dafür, dass die Tafel sich nicht nur geschmacklich sehen lassen kann.

» Do. ■ ab 17.1. ■ 10.00–13.00

Zeitweilig in Kooperation mit der HH-Tafel  
Informationen bitte in der Elternschule erfragen

**TREFFPUNKT ELTERNSCHULE****B35 Cafe der Elternschule**

ANNELIE CONRADI / ANN-KRISTIN STRAUCH /  
MERLE KOLDEWEY

Das Cafe ist der offene Treffpunkt für Frauen und ihren Kindern. Wir lachen, diskutieren, hören Neues über Billstedt und die Elternschule.

Spielgruppe für die Kinder

» Do. ■ ab 17.1. ■ 16.00–18.00

**B36 Treffpunkt für türkische Frauen**

MERYEM ASLAN CICEK

Sizlerin istekleri üzere haftada bir gün kadınlar gurbumuz devam etmektedir. Ayrıca Türkçe konusan kadindoktorus, beslenme uzmanı, ergenlikte yasanan Genalik sorunlari, 0–6 yas gelism dönemi ve Aile sorunlari. Her carsamba saat 9.30–11.30 arasi kahvalti esliginde sonulmaktadir (küçük çocuklar için ayrı bakım odamız mevcuttur).

» Mi. ■ ab 23.1. ■ 9.30–11.30

**B37 Treffpunkt für junge Mütter**

INES HINRICHS / LARS ROHLF

Bist Du Mutter und jünger als 24 Jahre, dann ist diese Gruppe etwas für Dich. Hier können alle Themen angesprochen werden, die für Dich wichtig sind. Aber natürlich soll auch der Spaß nicht zu kurz kommen.

Spielgruppe für die Kinder.

» Fr. ■ ab 25.1. ■ 11.00–13.00

**B38 Treffen für Ein-Eltern-Familien**

KATRIN KOLDEWEY / MERLE KOLDEWEY /  
PAULIN KOLDEWEY

„Alleinerziehende“ sind Familien wie andere auch, mit besonderen Schwierigkeiten oder Problemen, aber auch mit besonderen Stärken, viel Mut und Kraft. Wir wollen uns kennen lernen, Erfahrungen austauschen und miteinander über Alltagssorgen, aber auch über Freuden und Erfolgserlebnisse reden. Spielgruppe für die Kinder.

» Mo. ■ ab 21.1. ■ 16.00–18.00

**B39 Offener Babytreff**

INES HINRICHS

Der neue Lebensabschnitt mit dem Baby bringt ganz schön Wirbel in die Familie. Es kommt der Wunsch auf, andere Menschen mit Babys kennen zu lernen, sich auszutauschen und Fragen, die sich stellen, beantwortet zu bekommen, oder einfach einmal in anderer Umgebung zu klönen.

» Mi. ■ ab 17.1. ■ 10.00–12.00

**B40 Die kunterbunte Frauen- und Kinderwerkstatt**

KATRIN KOLDEWEY / CLAUDIA WOLLENBURG

Kreatives, manchmal Nützlichendes und ganz sicher auch eine Menge Spaß kann man hier finden.

» Bitte Termin in der Elternschule erfragen.

**B41 Töpfern für Frauen**

HELGA DREWS/NN

Hier kann auch eine Anfängerin ganz groß herauskommen. Mit Spaß und guten Ideen werden unter fachkundiger Anleitung die tollsten Dinge hergestellt. Dabei haben wir die Möglichkeit über alles zu Reden, was uns bewegt.

» Mi. ■ ab 23.1. ■ 16.00–18.00  
mit Kinderbetreuung

**TREFFPUNKT ELTERNSCHULE**

**B42 Halli-Galli in der Elternschule**

Der Fasching hält in der Elternschule Einzug. Jeder der Lust hat mit uns zu feiern ist herzlich eingeladen. Mit Musik, Tanz und einem Büfett, für das wir gemeinsam sorgen, werden wir die Elternschule zum Wackeln bringen.

» So. ■ 10.2. ■ ab 11.00

**B43 Wir schippern nach Finkenwerder**

An einem schönen Junivormittag wollen wir gemeinsam nach Finkenwerder schippern. Wer Lust hat, schließt sich uns einfach an.

» Termin in der Elternschule erfragen

**B44 Familienausflug**

Wir fliegen einen ganzen Samstag mit der Familie aus. Chartern uns einen Bus und hinaus geht's aufs Land. Ein Vergnügen für Klein und Groß. Für das Mittags-Büfett sorgen wir gemeinsam.

» Termin bitte in der Elternschule erfragen.

**B45 Sommerfest im Mehrzweckhaus**

Zum Abschluss des Sommersemesters wollen wir alle noch einmal kräftig den Sommer einläuten. Mit vielen schönen Spielangeboten und abwechslungsreichem Musikprogramm feiern die Elternschule, der Kindergarten „Falkennest“, die Frühförderung des Rauhen Hauses und das Haus der Jugend im Innenhof des Mehrzweckhauses unser traditionelles Sommerfest. Über viel aktive Beteiligung freuen wir uns riesig. Auch fürs leibliche Wohl wird wieder reichlich gesorgt sein.

» Termin bitte in einen der genannten Institutionen erfragen.

» Fr. ■ 14.6. ■ ab 15.00 Uhr

**B46 Deutschkurs**

KATRIN KOLDEWEY

» Di. ■ 18.1. ■ 9.00–11.00 ■ bitte anmelden  
In Kooperation mit dem Rauhen Haus

**B47 Opstapje – Kinder fördern Schritt für Schritt**

JULIA MAIER

Ein Lern- und Förderprogramm für Eltern und Alleinerziehende mit Kindern ab 15 Monaten. Das Angebot besteht aus Hausbesuch und Gruppentreffen

» Mi. ■ 14-tägig ■ 15.00–17.00 ■ bitte anmelden

**B48 Hippy-Projekt**

NILGÜN TIMUROGLU

Ein Lern- und Förderprogramm für 4-6jährige Migrantenkinder und ihre Eltern – ein Hausbesuchsprogramm unter der Leitung des DRK

» Mo. ■ 14-tägig ■ 10.00–12.00 ■ bitte anmelden



**VERSCHIEDENES**

**B49 Vater-Kind-Gruppe**

FRITHJOF SPECKIEN/BENNY KÜHN

Als Vater hat man oft viel um die Ohren, besonders wenn man beruflich eingebunden ist. Gerade die Zeit für Kinder ist oft knapp. Die wollen wir uns gemeinsam zweimal im Monat nehmen, um ins Gespräch zu kommen. Wir können über die Entwicklung von Kindern sprechen, wie kann man sie fördern, wie machen das eigentlich andere Väter? Auch das gemeinsame Spielen mit den Kindern soll nicht zu kurz kommen.

» Sa. ■ 14-tägig ■ 10.00–12.00 Uhr  
Termine bitte in der Elternschule erfragen

**B50 Babysitterkartei**

Hier sind die Namen von ca. 15 jungen Menschen gesammelt, die einen Babysitterkurs absolviert haben. Sie haben sich dort mit Beaufsichtigung, Pflege und mit Notfallsituationen von kleinen Kindern vertraut gemacht. Wenn sie einen Babysitter benötigen, rufen sie uns an oder kommen einfach vorbei.



**NOTIZEN**

**Notizen**

Multiple horizontal dotted lines for taking notes.

Titelbild: birdy s/ photocase.com; Gesamtherstellung: Medien/Mélangé: Kommunikation! ■ www.medienmelange.de





# ANMELDUNG

Januar–Juli 2013

**Name** .....

**Strasse** .....

**PLZ, Ort** .....

**Telefon** .....

**Fax** .....

| <b>Kurs-Nr.</b> | <b>Teiln. Kind/Name</b> | <b>Geb.</b> |
|-----------------|-------------------------|-------------|
|-----------------|-------------------------|-------------|

|       |       |       |
|-------|-------|-------|
| ..... | ..... | ..... |
|-------|-------|-------|

|       |       |       |
|-------|-------|-------|
| ..... | ..... | ..... |
|-------|-------|-------|

|       |       |       |
|-------|-------|-------|
| ..... | ..... | ..... |
|-------|-------|-------|

|       |       |       |
|-------|-------|-------|
| ..... | ..... | ..... |
|-------|-------|-------|

|       |       |       |
|-------|-------|-------|
| ..... | ..... | ..... |
|-------|-------|-------|

|       |       |       |
|-------|-------|-------|
| ..... | ..... | ..... |
|-------|-------|-------|

|       |       |       |
|-------|-------|-------|
| ..... | ..... | ..... |
|-------|-------|-------|

|       |       |       |
|-------|-------|-------|
| ..... | ..... | ..... |
|-------|-------|-------|

**Datum, Unterschrift** .....