

»» **Fit durch das Jahr - Sportkurs für Frauen mit und ohne Kind**

Jeden Mittwoch von 10 – 11 Uhr findet bei uns der Sportkurs für Frauen mit und ohne Kind statt. Durch das wöchentlich wechselnde Sportprogramm ist für jeden etwas dabei. In einer geschützten und lockeren Atmosphäre wird zusammen die Matte erobert. Während die Mamas bei Bauch-Beine-Po, Yogaeinheiten und vieles mehr ins Schwitzen gebracht werden, haben die Kinder die Möglichkeit zu spielen, zu schlafen und dabei zu sein. Gemeinsam machen Bewegungen nochmal so viel Spaß. Dieses Angebot ist kostenlos. Eine vorherige Anmeldung ist nicht nötig.

Also „Auf die Matte, fertig, los.“

Familienzentrum Ost



>> Bastelgruppe

Jeden Mittwoch (in den Ferien Ferienprogramm beachten) von 14-16 Uhr sind Eltern mit ihren Kindern ab 3 Jahren eingeladen, gemeinsam kreativ zu werden. Es wird geschnitten, geklebt, gefilzt und gemalt. Für jeden ist etwas dabei. Jede Woche gibt es neue Anleitungen.

Das Angebot ist kostenlos, über eine Spende für Material und Kaffee freuen wir uns. Während des Bastelns ist genug Zeit zum Austausch untereinander.

Familienzentrum Ost





Jeden Dienstag zwischen 8.30 und 10.00 Uhr können sich Eltern mit oder ohne Kind bei uns treffen bzw. gemeinsam hier verabreden. Gerne kann ein Heißgetränk erworben werden und wir können altersgerecht Spielzeug zur Verfügung stellen. Die Eltern können sich austauschen und gemeinsam mit ihren Kindern spielen. Bei Fragen steht das Personal des Familienzentrums gerne zur Verfügung.

Familienzentrum Ost



>> Offenes Café

Jeden Montag von 15:00 – 17:00 Uhr

Das offene Café bietet einen Treffpunkt am Nachmittag mit Kaffee/Tee und leckerem Kuchen, den wir jeden Montag frisch gebacken aus dem Störtebeker Park (Jugendwerkstatt Hauswirtschaft) bekommen.

Eine Spielecke für die Kleinen ist vorhanden, ebenso Spiele für größere Kinder und eine Lesecke auf der Fensterbank.

Familienzentrum Ost



>> Krabbelgruppe

Ein Treffpunkt für unsere kleinsten Gäste (4 – 14 Monate), der einmal pro Woche montags von 9:00 – 10:15 Uhr stattfindet. Inhaltlich gibt es Gesang, Spiele und viele Berührungspunkte sowohl untereinander als auch mit den begleitenden Eltern/Großeltern. Neben Angeboten, welche die Bewegung und Wahrnehmung ganzheitlich fördern, können auch neue Kontakte geknüpft werden.

Die Kosten betragen pro Treffen 2 €. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Familienzentrum Ost



>> Mini-Club

**Für (Groß-) Eltern und Kinder ab 14 Monaten bis zum Kindergarten
Ein wöchentlicher Spieltreff für Kinder mit Vater, Mutter oder den
Großeltern. Neben Bewegungsliedern, Fingerspielen oder
Knireiter-Versen lernen die Kinder spielerisch zu teilen, zu
streiten und erste Freundschaften zu schließen. Bei Kaffee und
Tee und einem mitgebrachten Snack können Gespräche entstehen
und Fragen zum Thema Erziehung gestellt werden. Auch Kontakte
unter den Begleitpersonen können so geknüpft werden.
Die Kosten betragen 2 € pro Treffen. Eine vorherige Anmeldung ist
erforderlich.**

Familienzentrum Ost



Café Kunterbunt

Wöchentlich findet donnerstags von 09:30 – 11:30 Uhr das interkulturelle Café „Kunterbunt“ unter der Leitung von Katharina Gau statt. Rizana Hasan unterstützt als Sprachmittlerin.

In einer Gruppe wird gemeinsam die deutsche Sprache gelernt. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen können des Weiteren eigene Themen mitbringen. Neben der deutschen Sprache wird die Kultur des neuen Landes sowie Alltagssituationen besprochen und eingeübt. Es wird gelernt, gelacht und auch mal gemeinsam gekocht. Kinder sind willkommen. Das Angebot ist kostenlos.

Familienzentrum Ost



>> Hausaufgabengruppe Grundschule

Jeden Dienstag und Donnerstag (außer in den Ferien) können Kinder im Grundschulalter von 13:00 Uhr bis 16 Uhr in das Familienzentrum kommen. Hier bekommen sie ein frisch zubereitetes Mittagessen. Danach können die Kinder ihre Hausaufgaben erledigen. Betreut und unterstützt werden sie dabei von den zwei pädagogischen Mitarbeiterinnen Yvonne Carstensen und Gabi Neumann. In der anschließenden Betreuungszeit können die Kinder basteln, Gesellschaftsspiele spielen oder auch die Spiel- und Kuschecke im Familienzentrum nutzen.

Das Angebot ist kostenfrei. Das Mittagessen kostet 2 € pro Mahlzeit. Gerne nehmen wir Anmeldungen (derzeit gibt es eine Warteliste) entgegen.

Familienzentrum Ost



>> Frühstück

Jeden Freitag können die Gäste zwischen 9:00 Uhr und 11:00 Uhr im Familienzentrum Ost gemütlich frühstücken.

Großes Frühstück 5,00 €

Kleines Frühstück 3,50 €

Veganes Frühstück auf Anfrage!

Willkommen ist jeder, der Lust und Zeit hat! Anmeldungen nehmen wir bis Donnerstag 11.00 Uhr an!

Familienzentrum Ost



>> Beratung Pro-Verselbstständigung

**Beratung und Unterstützung für Jugendliche/junge Erwachsene
Du willst in eine eigene Wohnung ziehen? Du möchtest
selbstständig(er) werden? Du hast Fragen und benötigst
Unterstützung?**

**Dann komm einfach vorbei – jeden Montag von 14:00 – 15:00 Uhr
ist Frank Gorek von den Freien Sozialen Diensten im
Familienzentrum. Eine vorherige Anmeldung ist nicht notwendig.
Die Beratung ist kostenfrei.**

Familienzentrum Ost

