

# »» 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



## 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.

Das Angebot ist kostenlos. 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 Kniereiter-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. Das Angebot ist kostenlos. 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 Kuschelecke 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



# Café Schnuller

Jeden Mittwoch von 08:15 - 09:45 Uhr findet bei uns das „Café Schnuller“ statt. Dieses Angebot ist eine Anlaufstelle und ein Treffpunkt für Eltern mit Säuglingen und Kindern von 0 - 1 Jahr.

Der Start in ein neues Leben stellt den gewohnten (Familien) Alltag meist auf den Kopf. Manchmal treten Fragen und/oder Unsicherheiten auf. Das „Café Schnuller“ bietet hier eine schnelle und unkomplizierte Anlaufstelle für Mütter und Väter, um Rat, Unterstützung und Informationen zu erhalten unter der Leitung einer pädagogischen Fachkraft und einer (Familien-)Hebamme bzw. (Familien-)Kinderkrankenschwester. Themen wie Pflege, Gesundheit, Erziehung und der Alltag mit einem Baby stehen dabei im Vordergrund. Und oftmals bewirkt ein gemeinschaftliches Beisammen sein bei Kaffee und Tee mit anderen Eltern schon eine kleine Auszeit. Dies ist ein offenes und kostenloses Angebot.

Familienzentrum Ost



# Purzelbande

Jeden Dienstag von 09:00 - 10:00 Uhr

Bewegungsangebot für Kinder von 2 bis 4 Jahren in Begleitung eines Elternteils.

## Beschreibung:

Bewegung und Fantasie sind wichtig für Körper und Psyche und deren Entwicklung. Mit unserem Bewegungsangebot „Purzelbande“ werden Kinder im Alter von 2 bis 4 Jahren auf spielerische Weise animiert ihren Körper und ihr Können neu und anders zu entdecken. Dies wird sowohl durch angeleitete Übungen, als auch durch das kreative Freispiel geschaffen. Durch bunte Abenteuer werden die Kinder aufgefordert neue Körperimpulse wahrzunehmen und umzusetzen. Dabei soll eine Kultur entstehen, die Bewegungsfreude - und Vielfalt in den Alltag der Kinder für ein positives Lebens- und Körpergefühl mit einfließen lässt.

Familienzentrum Ost



# Flohzirkus

Jeden Mittwoch von 15:00 bis 16.00 Uhr

Für Kinder von 3 bis 5 Jahren in Begleitung eines Elternteils.

Beschreibung:

Das Spüren und Erforschen der eigenen Sinne ist maßgeblich für die kindliche Entwicklung. Wöchentlich wechselnde Angebote zum Fühlen, Hören, Sehen, Schmecken und Riechen wird es geben. Die Kinder dürfen matschen, backen, kneten, tanzen. Es wird vorgelesen, gebastelt und gesungen.

Die Eltern werden zum Austausch zu verschiedenen Themen angeregt. In regelmäßigen Abständen laden wir Fachkräfte ein, die uns in verschiedenen Themen schulen. So soll z.B. der erste Hilfe Kurs am Kind, oder auch die Beratung zum Thema Bindung angeboten werden.

Familienzentrum Ost

