

»» **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



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.

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.**

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Familienzentrum Ost



>> Café Kunterbunt

Wöchentlich findet donnerstags von 10:00 – 12:00 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 Gabi Neumann und Yvonne Carstensen. In der anschließenden Betreuungszeit können die Kinder basteln, Gesellschaftsspiele spielen oder auch die Spiel- und Kuschecke im Familienzentrum nutzen.

Das Angebot ist kostenfrei. Gerne nehmen wir Anmeldungen (derzeit gibt es eine Warteliste) entgegen.

Familienzentrum Ost



>> Frühstück und Offener Familientreff

Jeden Dienstag und Freitag können die Gäste zwischen 9:00 Uhr und 11:00 Uhr im Familienzentrum Ost gemütlich frühstücken und in den Tag starten.

Großes Frühstück 5,00 €

Kleines Frühstück 3,50 €

Veganes Frühstück auf Anfrage!

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

Euch reicht Kaffee oder Tee oder ihr habt Lust mit Euren Kindern zu spielen? Dann kommt zum offenen Familientreff. Ohne Anmeldung.

Familienzentrum Ost



»» Flohzirkus – Kreativbastelangebot mit offenen Café

Jeden Mittwoch von 14:00 bis 17:00 Uhr
Für Kinder in Begleitung eines Elternteils.

Wöchentlich gibt es wechselnde kreative Bastelangebote. Es wird ausgeschnitten, geklebt, gemalt, Perlen aufgezogen und sich kreativ ausgelebt. Ebenfalls werden Eltern 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. Hinzu bietet das offene Café einen Treffpunkt am Nachmittag mit Kaffee/Tee und leckerem Kuchen. Eine bunte Spielecke für die Kleinen ist vorhanden, ebenso wie Spiele für größere Kinder und eine gemütliche Sofaecke zum Ausruhen, Lesen und Träumen.

Familienzentrum Ost



Café Schnuller

Jeden Mittwoch von 08:15 – 09:45 Uhr.

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

