

INFO

Mit der **FREIBURGER FAMILIENCARD:**
Kostenfreier Vortragsbesuch & 50% Ermäßigung auf alle Kurse.



elfa

**eltern & familienbildung
in Freiburg**

PROGRAMM
**Februar
bis
Juli 2019**

Ein Angebot der VHS Freiburg
in Zusammenarbeit mit E+F Beziehung leben

vhs

Volkshochschule
Freiburg

E+F BEZIEHUNG LEBEN

VORTRÄGE

Mittwoch, 20.03.19
19.00 Uhr

VHS im Schwarzen Kloster
Theatersaal
Rotteckring 12, 79098 Freiburg

Dienstag, 14.05.19
20.00 Uhr

DRK Freiburg
Außenstelle Familienbildung
Rimsinger Weg 15
79110 Freiburg

Donnerstag, 04.04.19
19.30 Uhr

Gesamtkirchengemeinde / Saal
Jacob-Burckhardt-Str. 13
79098 Freiburg

Donnerstag, 07.03.19
19.00-21.00 Uhr

pro familia
Basler Str. 61
79100 Freiburg

Erziehen mit Herz und Hirn (Film- u. Gesprächsabend)

Der Film zeigt den Familientherapeuten Jesper Juul und den Gehirnforscher Prof. Dr. Gerald Hüther im Gespräch darüber, was Kinder wirklich brauchen und wie Erziehung mit Herz und Hirn aussehen kann.

Kosten: € 6,- / Abendkasse
Referentin: Lisa Schneider
Anmeldung nicht erforderlich
VHS Freiburg, ☎ 0761/3 68 95 10
www.vhs-freiburg.de

Streiten und Versöhnen in der Familie

Wie kann man im Familienalltag einen Streit schlichten und trotz unterschiedlicher Meinungen respektvoll und vertrauensvoll miteinander umgehen. Für Eltern von Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter.

Kosten: € 7,- / Abendkasse
Referentin: Sabine Zeller
Anmeldung nicht erforderlich
DRK Familienbildung
☎ 0761 / 88 50 86 43
www.drk-freiburg.de

Was tun unsere Kinder im Netz?

Welche Gefahren lauern hinter der Nutzung von Smartphones? Wie gelingt Datenschutz? Was läuft in sozialen Netzwerken und wie kann ich mein Kind ggf. schützen? Welche technischen Schutzfunktionen gibt es? Was und wie viel ist gut für mein Kind und wo braucht es Grenzen?

Kosten: € 6,- / Abendkasse
Referent: Thorolf Clemens
Anmeldung nicht erforderlich
E+F Beziehung leben
☎ 0761/60 06 65 75
www.beziehung-leben-freiburg.de

Elternzeit – Elterngeld

Sie erhalten ausführliche und praxisbezogene Informationen zu den Bestimmungen und zur Anwendung des Elternteil- und Elterngeldgesetzes inklusive Informationen zum Elterngeldplus.

Gebührenfrei
Leitung: Brigitte Knör
Anmeldung: pro familia
☎ 0761/29 62 56
www.profamilia-freiburg.de

KURSE / SEMINARE

Donnerstag, 23.05.19
19.30 Uhr

Paritätischer Wohlfahrtsverband / DG
Kaiser-Joseph-Str. 268 (Eingang in der Passage)
79098 Freiburg

2x mittwochs, 19.30-21.30 Uhr
ab 03.04.19

E+F Beziehung leben
Talstr. 29 / 2. OG, 79102 Freiburg

Freitag, 03.05.19
15.00-17.30 Uhr

Ökostation am Seepark
Falkenbergerstr. 21b
79110 Freiburg

dienstags, 9.30-11.30 Uhr
ab 12.02.19

Familienzentrum Klara
Büggereuterstr. 12
79106 Freiburg

3x mittwochs, 20.00-22.00 Uhr
ab 27.02.19

E+F Beziehung leben
Talstr. 29 / 2. OG, 79102 Freiburg

dienstags, 15.30-17.00 Uhr
ab 12.02.19

Familienzentrum Klara
Büggereuterstr. 12
79106 Freiburg

Dienstag, 09.07.19
20.00-22.00 Uhr

DRK Freiburg
Außenstelle Familienbildung
Rimsinger Weg 15
79110 Freiburg

Samstag, 23.03.19
14.00-18.00 Uhr

E+F Beziehung leben
Talstr. 29 / 2. OG
79102 Freiburg

Freitag, 22.03.19, 19.00-22.00
Samstag, 23.03.19, 9.00-15.00

Eltern werden - Eltern sein
Grete-Borgmann-Str. 4
79106 Freiburg

5x mittwochs, 20.00-22.00 Uhr
ab 08.05.19

E+F Beziehung leben
Talstr. 29 / 2. OG
79102 Freiburg

Dienstag, 12.03.19
18.00-20.00 Uhr

Jugendhilfswerk Freiburg e.V.
Konradstr. 14, Hinterhaus/Halle
79100 Freiburg

Sonntag, 05.05.19
10.00-17.00 Uhr

VHS im Schwarzen Kloster
Theatersaal
Rotteckring 12
79098 Freiburg

Schlaf Kindchen schlaf... Schlafen im Kleinkindalter

Wie viel Schlaf brauchen Kinder unter 3 Jahren? Wie verändern sich Schlafverhalten und Schlafbedarf in den ersten Lebensjahren? Welche Rolle kommt den erwachsenen Bezugspersonen in Bezug auf den kindlichen Schlaf zu? Wie können Schlafsituationen gestaltet werden?

Kosten: € 12,-
Leitung: Katrin Hennig
Anmeldung: Fachberatung Kindertagespflege/TagesmütterVerein
☎ 0761/ 28 35 35
www.kinder-freiburg.de

Unser Kind wächst mehrsprachig auf!

Mehrsprachigkeit ist ein Gewinn. Sie erhalten Informationen über Spracherwerb und lernen praktische Übungen zur Förderung von Mehrsprachigkeit im Alltag.

Kosten: € 25,00
Leitung: Dr. Miglena Hristozova
Anmeldung: E+F Beziehung leben
☎ 0761/ 60 06 65 75

Kinder, raus in die Natur!

Ein Nachmittag mit wichtigen Naturerfahrungen: Feuer machen, Werken u. Malen m. Erden, Beobachtung von Wassertieren unter dem Binokular usw. Für Eltern mit ihren Kindern ab 5 Jahren.

Kosten: € 18,00 (Gebühr für eine Familie)
Leitung: Jutta Schumacher
Anmeldung: Kurs-Nr. 105.308
VHS Freiburg, ☎ 0761/ 3 68 95 10
www.vhs-freiburg.de

Babycafé mit Gästen

Mütter und Väter mit Babys im ersten Lebensjahr sind eingeladen, sich Zeit für sich und das Baby zu nehmen. Sie lernen Spielmaterial, kleine Lieder und erste Spiele kennen. In Anlehnung an das Konzept von Emmi Pikler.

Kosten: € 1,00 pro Termin
Leitung: Venus Abbas
Anmeldung: Familienzentrum Klara
☎ 0761/ 27 20 51
www.familienzentrum-klara.de

Pubertät begleiten – Beziehung stärken

Die Pubertät als große Herausforderung für Eltern: Austausch über die Veränderungen und Konflikte, neue Wege im Umgang miteinander erfahren.

Kosten: € 35,00 (für Paare € 55,00)
Leitung: Sabine Zeller
Anmeldung: E+F Beziehung leben
☎ 0761/ 3 68 95 10

Alleinerziehend – finden, was trägt

Erfahrungsaustausch, Informationen, Unterstützung zu den Themen der Lebenswirklichkeit von Alleinerziehenden: Existenzsicherung, Erziehungsalltag, Konflikte, Kommunikation usw. – Mit Kinderbetreuung für 0-6jährige.

Gebührenfrei (bei Teilnahme an 4 Terminen)
finanziert über das Landesprogramm „Stärke“
Leitung: Bianca Breuer
Anmeldung: Familienzentrum Klara
☎ 0761/2 72 05 15

Essstisch – Stresstisch?!

Alle wünschen sich harmonische gemeinsame Mahlzeiten, doch häufig gibt es Nörgeleien und Stress am Esstisch. Sie erhalten praktische Tipps zum Umgang mit Konflikten und Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung für Kinder von 1-6 Jahren.

Kosten: € 7,00
Leitung: Christine Reichenbach
Landesinitiative BeKi - Bewusste Kinderernährung. Anmeldung bis 01.07.:
DRK-Familienbildung
☎ 0761/ 88 50 86 43

Starke Gefühle, starke Kinder? – Wie Kinder emotionale und soziale Kompetenz entwickeln

Gefühle wie Trauer, Wut, Angst oder auch Freude erfüllen wichtige Funktionen. Das Wissen darüber hilft, Kinder in der Entfaltung ihrer emotionalen und sozialen Kompetenz zu begleiten. Eltern erhalten konkrete Anregungen und erfahren, wie Gefühle uns - statt zu belasten - bereichern können.

Kosten: € 25,00
Leitung: Chiara Jana Greber
Anmeldung: E+F Beziehung leben
☎ 0761/60 06 65 75
www.beziehung-leben-freiburg.de

Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Was tun bei Wunden, Verbrennungen; Verbandsmaterial in der Hausapotheke; Erste Hilfe bei Knochenbrüchen, Verstauchungen, Quetschungen; Verhaltensregeln bei Stürzen; Vergiftungen; Gefahr des Ersticken usw.

Kosten: € 45,- (für Paare € 80,00)
Leitung: Michaela Schumacher / Sabine Dietrich, Anmeldung: Eltern werden - Eltern sein, www.elternwerden-elternsein.de
☎ 0761/28 99 55

Kess erziehen – weniger Stress, mehr Freude

Ein lebensnaher Erziehungskurs, der Eltern in ihrer Erziehungskompetenz unterstützt: Entwicklung fördern, Probleme gemeinsam lösen. – Für Eltern von Kindern im Alter zwischen 2,5 und 12 Jahren.

Kosten: € 58,00 (für Paare € 96,00), zzgl. € 7,50 für Elternhandbuch
Leitung: Ulli Nöthen
Anmeldung: E+F Beziehung leben
☎ 0761/60 06 65 75

Sicher im Umgang mit Computerspielen

Was ist überhaupt so toll an diesen Spielen? Wie lange darf gespielt werden? Was ist denn dieses Fortnite? Warum schaut sich mein Kind nur dauernd diese YouTube an? Und machen gewalttätige Spiele aggressiv? Aktuelle Entwicklungen und Informationen.

Kosten: € 11,00
Leitung: Carmen Kunz
Marco Marsovszky
Anmeldung: Kurs-Nr. 105.315
VHS Freiburg, ☎ 0761/3 68 95 10
www.vhs-freiburg.de

Friedvoller Schwertkampf

Beim friedvollen Schwertkampf begegnen sich Vater/ Mutter und Kind als gleichwertige Partner. Trainiert wird mit Stock u. dem japanischen Holzschwert. Für Mütter/ Väter mit Kindern im Alter zwischen 8 und 12 Jahren.

Kosten: € 48,00 (Gebühr für 1 Elternteil mit Kind)
Leitung: Hans J. Hinken
Anmeldung: Kurs-Nr. 105.322
☎ 0761/3 68 95 10
www.vhs-freiburg.de

...alle Vorträge und Seminare richten sich an Eltern und andere Erziehende

WIR MACHEN MIT beim Landesprogramm

STÄRKE

Angebote zur Stärkung der Elternkompetenzen

Mit finanzieller Unterstützung der Stadt Freiburg / Dezernat II

Freiburg
IM BREISGAU

KOOPERATIONSPARTNER:

- E+F Beziehung leben
- Freiburger Bündnis für Familie
- Verbund Freiburger Erziehungsberatungsstellen
- DRK Kreisverband Freiburg, Familienbildung
- Fachberatung Kindertagespflege – TagesmütterVerein FR
- Eltern werden – Eltern sein
- Ökostation Freiburg
- Mütter- und Familienzentrum Klara
- pro familia

**Freiburger Bündnis
für Familie**

Ausführliche Informationen zu den einzelnen Vorträgen und Kursen finden Sie im VHS-Programmheft
www.vhs-freiburg.de

Internetportal zur Familienbildung
www.infokiosk-freiburg.de

elfa

**eltern &
familienbildung
in Freiburg**

Info / Auskünfte

**Volkshochschule
Freiburg**

☎ 07 61/3 68 95 10