



elfa

eltern & familienbildung
in Freiburg

PROGRAMM
**Februar
bis
Juli 2022**

vhs Volkshochschule
Freiburg

E+F BEZIEHUNG LEBEN

**Freiburger Bündnis
für Familie**

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

VORTRÄGE

Dienstag, 15.03.22

18.30 Uhr
pro familia
Basler Str. 61
79100 Freiburg

Zwiesgespräche

Für Menschen, die sich für ihre Partnerschaft neue Impulse wünschen, ihre Beziehung vertiefen und wieder mehr ins Gespräch kommen wollen. Sie erfahren was Zwiesgespräche nach Lukas Moeller sind und wie Sie dieses Selbsthilfemodell in die Tat umsetzen können.

Kosten: € 10,00
Referent: Bernhard Meyer
Anmeldung erforderlich: pro familia
☎ 0761/ 29 62 56
www.profamilia-freiburg.de

Donnerstag, 31.03.22

19.30 Uhr
E+F Beziehung leben, online

Hochsensible Kinder und die Schule - Bedürfnisse verstehen und Gaben erkennen

Wie können Eltern helfen, die Stärken hochsensibler Kinder auch im System Schule zu entfalten? Was können die Kinderselbsttun? Der Vortrag erläutert die Bedürfnisse dieser Kinder und gibt praktische Handlungsanregungen.

Kosten: € 6,00
Referent: Enno Kastens
Anmeldung erforderlich
☎ 0761/ 60 06 65 75
www.beziehung-leben-freiburg.de

Dienstag, 05.04.22

19.30-21.00 Uhr
DRK Freiburg, Außenstelle Familienbildung: Rimsinger Weg 15
79110 Freiburg

Wann hat mein Kopf mal Pause? Die Last des Dran-Denkens

Elternabend zusagen, Winterschuhe kaufen, Geschenk besorgen – bloß nichts vergessen! Mental Load ist der Begriff für die Last des Dran-Denkens. Ideen u. Impulse, um dem Kopf eine Auszeit zu verschaffen.

Kosten: € 7,00
Leitung: Miriam Keßler/Claudia Schneider
Anmeldung bis zum 31.03.22
☎ 0761/ 88 50 86 43
www.drk-freiburg.de

Montag, 11.04.22

19.30 Uhr
vhs Freiburg, online

Erste Hilfe am Kind

Was tun, wenn? ...mein Kind sich verletzt; Fieber hat; eine Zecke im Körper hat; etwas verschluckt/ fraglich giftiges isst; bewusstlos oder reanimationspflichtig wird. Dieser Vortrag klärt medizinische Fragen und vermittelt praxisnahes Handwerkszeug.

Kosten: € 6,00
Referentin: Melanie Mittermeier
Anmeldung erforderlich
☎ 0761/ 3 68 95 10
www.vhs-freiburg.de

Donnerstag, 05.05.22

19.30 Uhr
vhs im Schwarzen Kloster
Rotteckring 12, Theatersaal
79098 Freiburg

Seepferdchen für mein Kind - Was kann ich tun, um mein Kind kompetent zu begleiten?

Auch auf dem Trockenen lässt sich vorab über das Schwimmen viel lernen. Die Dozentin zeigt, wie Sie auch zuhause schon Ihrem Kind die Welt des Wassers und Schwimmens näher bringen können.

Kosten: € 6,00 (Abendkasse)
Referent: Berit Brauer
Reservierung erforderlich
☎ 0761/ 3 68 95 10
www.vhs-freiburg.de

Donnerstag, 02.06.22

19.30 Uhr
vhs im Schwarzen Kloster
Rotteckring 12, Theatersaal
79098 Freiburg

Grenzen setzen

Sie sagen zwar NEIN und lassen nicht enden wollende Erklärungen folgen? Oder Sie sagen solange „JA“ bis Ihnen der Kragen platzt. Was macht es uns so schwer, gelassen und klar mit JA und NEIN umzugehen und wie gelingt es, aus der Zwickmühle auszusteigen?

Kosten: € 6,00 (Abendkasse)
Referentin: Sandra Comolli
Reservierung erforderlich
☎ 0761/ 3 68 95 10
www.vhs-freiburg.de

KURSE / SEMINARE

dienstags, 15.30-17.30 Uhr

fortlaufender Einstieg möglich
Familienzentrum Klara e.V.
Büggerreuterstr. 12
79106 Freiburg

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
finanziert über das Landesprogramm „STÄRKE“
Leitung: Bianca Breuer
Anmeldung ☎ 0761/27 20 51
www.familienzentrum-klara.de

Montag, 21.02.22

19.00-21.00 Uhr
Fachberatung Kindertagespflege /
TagesmütterVerein, online

Schlaf Kindchen schlaf... Schlafen im Kleinkindalter

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: € 12,00
Leitung: Katrin Hennig
Anmeldung: Fachberatung Kindertagespflege / TagesmütterVerein
☎ 0761/ 28 35 35
www.kinder-freiburg.de

4x dienstags, 19.30-21.30 Uhr

ab 08.03.22
vhs Freiburg, online

Visionboard-Workshop für Mütter

Mit Hilfe eines Visionboards erforschen und visualisieren Sie, welche Ziele und Wünsche Sie in ihrem Leben haben, und wie Sie diese in Ihrem Alltag mehr in den Fokus stellen und konkret umsetzen können.

Kosten: € 65,00
Leitung: Annika Quade
Anmeldung: vhs Freiburg
☎ 0761/ 3 68 95 10
www.vhs-freiburg.de

3x donnerstags, 19.30-21.30 Uhr

ab 17.03.22
E+F Beziehung leben, online

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: € 38,00
Leitung: Dr. Miglena Hristozova
Anmeldung: E+F Beziehung leben
☎ 0761/60 06 65 75

Samstag, 02.04.22

10.00-13.00 Uhr
Treffpunkt: Litfaßsäule in der
Reutebachgasse/Zähringen
(Eingang zur Altbachschlucht)

Vogelkundlicher Spaziergang

„Was piept denn da?“ Wir spazieren durch den Wald und wollen herausfinden, wer hinter den Klängen steckt. Der Weg wird von einigen Überraschungen und einem Rätsel begleitet. Für Eltern und Kinder von 6 bis 10 Jahren.

Kosten: € 12,00 (pro Person)
Leitung: Karin Köpfer
Anmeldung: vhs Freiburg
☎ 0761/3 68 95 10
www.vhs-freiburg.de

2x samstags (02.04. u. 07.05.)

jeweils 15.30-17.00 Uhr
Termine sind einzeln buchbar
Eltern werden - Eltern sein
Grete-Borgmann-Str. 4, 79106 Freiburg

artgerechtes® Familienleben

Babys naturnah und bedürfnisorientiert erziehen. 1.Termin: Was ist artgerecht? 2.Termin: Artgerechte Schwangerschaft und Geburt.

Kosten: € 10,00 (pro Termin)
Leitung: Teresa Kotter
Anmeldung: Eltern werden - Eltern sein
☎ 0761/ 28 99 55
www.elternwerden-elternsein.de

5x dienstags, 19.00-21.00 Uhr

ab 03.05.22
E+F Beziehung leben
Talstr. 29 / 2. OG
79102 Freiburg

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 und 12 Jahren.

Kosten: € 67,00 (für Paare €114,00), zzgl. € 7,50 für Elternhandbuch
Leitung: Marian Benitez-Medina
Anmeldung: E+F Beziehung leben
☎ 0761/60 06 65 75
www.beziehung-leben-freiburg.de

freitags, 15.00-16.30 Uhr

27.05.-29.07.22
Gemeindezentrum Matthäus
Sundgauallee 31
79114 Freiburg

PEKiP®-Kurse (Prager-Eltern-Kind-Programm)

Die PEKiP-Kurse sind für Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr gedacht. Ziel der Kurse ist es, Eltern und Babys im Prozess des Zueinanderfindens zu unterstützen. Für Eltern mit Babys, die bei Kursbeginn ca. 4-8 Wochen alt sind.

Kosten: € 90,00
Leitung: Annette Langbein
Anmeldung bis 25.05.22 Familienzentrum
Kita Wiesengrün ☎ 07 61/ 7 67 99 18
www.familienbildung-freiburg.de

3x mittwochs, 19.30-21.30 Uhr

ab 22.06.22
E+F Beziehung leben
Talstr. 29 / 2. OG
79102 Freiburg

„Wie redest Du mit mir?“

Wie können wir mit pubertierenden Jugendlichen in Kontakt bleiben: Zielorientierte Gespräche, geschärfte fördernde Atmosphäre, Umgang mit Beleidigungen, kompetentes Zuhören.

Kosten: € 42,00 (für Paare €72,00)
Leitung: Sabine Zeller
Anmeldung: E+F Beziehung leben
☎ 07 61/ 60 06 65 75
www.beziehung-leben-freiburg.de

Sa, 02.07.22, 10.00-17.00 Uhr

Sa, 23.07.22, 10.00-14.00 Uhr
E+F Beziehung leben
Talstr. 29 / 2. OG
79102 Freiburg

„Mein Kind hört nicht!“ – Wertschätzende Kommunikation mit Kleinkindern (2-5 Jahre)

Sie entwickeln Strategien für den Alltag, um mit dem Kind auf Augenhöhe zu kommunizieren, auch wenn starke Gefühle im Spiel sind. Mit Impulsen zwischen den Terminen.

Kosten: € 76,00
Leitung: Janina Brudy-Weißenborn
Anmeldung: E+F Beziehung leben
☎ 07 61/ 60 06 65 75
www.beziehung-leben-freiburg.de

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

WIR MACHEN MIT beim Landesprogramm

STÄRKE

Angebote zur Stärkung der Elternkompetenzen

elfa
eltern & familienbildung
in Freiburg

**Volkshochschule
Freiburg**

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
- Familienzentrum Klara e. V.
- pro familia
- Evangelische Erwachsenenbildung

**Freiburger Bündnis
für Familie**

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