

NEU

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

Meine Eltern sind schwer erziehbar...!



elfa

eltern & familienbildung  
in Freiburg

PROGRAMM  
**Februar  
bis  
Juli 2019**

Ein Angebot der VHS Freiburg  
in Zusammenarbeit mit EHE+FAMILIE

vhs

Volkshochschule  
Freiburg

EHE+FAMILIE

## VORTRÄGE

**Mittwoch, 20.03.19**  
**19.00 Uhr**

VHS im Schwarzen Kloster  
Theatersaal  
Rotteckring 12, 79098 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

**Dienstag, 14.05.19**  
**20.00 Uhr**

DRK Freiburg  
Außenstelle Familienbildung  
Rimsinger Weg 15  
79110 Freiburg

**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

**Donnerstag, 04.04.19**  
**19.30 Uhr**

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

**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  
Referentin: Thorolf Clemens  
Anmeldung nicht erforderlich  
E+F Beziehung leben  
☎ 0761/60 06 65 75  
www.beziehung-leben-freiburg.de

## KURSE / SEMINARE

**Donnerstag, 23.05.19**  
**19.30 Uhr**

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

**2x mittwochs, 19.00-21.30 Uhr**  
**ab 03.04.19**

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

**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  
www.beziehung-leben-freiburg.de

**Freitag, 03.05.19**  
**15.00-17.30 Uhr**

Ökostation am Seepark  
Falkenbergerstr. 21b  
79110 Freiburg

**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

**dienstags, 9.30-11.30 Uhr**  
**ab 12.02.19**

Familienzentrum Klara  
Büggenreuterstr. 12  
79106 Freiburg

**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

**3x mittwochs, 20.00-22.00 Uhr**  
**ab 27.02.19**

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

**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  
www.beziehung-leben-freiburg.de

**dienstags, 15.30-17.00 Uhr**  
**ab 12.02.19**

Familienzentrum Klara  
Büggenreuterstr. 12  
79106 Freiburg

**Alleinerziehend – ich krieg das hin!**

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

**Dienstag, 09.07.19**  
**20.00-22.00 Uhr**

DRK Freiburg  
Außenstelle Familienbildung  
Rimsinger Weg 15  
79110 Freiburg

**Esstisch – 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

**Samstag, 23.03.19**  
**14.00-18.00 Uhr**

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

**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

**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

**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

**Donnerstag, 07.03.19**  
**19.00-21.00 Uhr**

pro familia  
Basler Str. 61  
79100 Freiburg

**Elternzeit – Elterngeld**

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

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

**5x mittwochs, 20.00-22.00 Uhr**  
**ab 08.05.19**

EHE + FAMILIE  
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 2,5 und 12 Jahren.

Kosten: € 158,00 (für Paare € 96,00), zzgl. € 7,50 für Elternhandbuch  
Leitung: Ulli Nöthen  
Anmeldung: E+F Beziehung leben  
☎ 0761/60 06 65 75

**Dienstag, 12.03.19**  
**18.00-20.00 Uhr**

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

**Sicher im Umgang mit Computerspielen – Was Eltern wissen sollten**

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 gewalthaltige Spiele aggressiv? Aktuelle Entwicklungen und Informationen rund um das Thema digitale Spiele.

Kosten: € 11,00  
Leitung: Carmen Kunz  
Marcos Marsovszky  
Anmeldung: Kurs-Nr. 105.315  
VHS Freiburg  
☎ 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

elfa

eltern & familienbildung  
in Freiburg

Info / Auskünfte

Volkshochschule  
Freiburg

☎ 07 61/3 68 95 10

Mit finanzieller Unterstützung der Stadt Freiburg / Dezernat II

Freiburg

KOOPERATIONSPARTNER:

- EHE+FAMILIE
- Freiburger Bündnis für Familie
- Verbund Freiburger Erziehungsberatungsstellen
- DRK Kreisverband Freiburg, Familienbildung
- Tagesmütterverein Freiburg
- 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