

INFO

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

elfa

eltern & familienbildung
in Freiburg

PROGRAMM
**Oktober 2018
bis
Februar 2019**

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

vhs

Volkshochschule
Freiburg

E+F BEZIEHUNG LEBEN



VORTRÄGE

**Mittwoch, 14.11.18
19.30 Uhr**

VHS im Schwarzen Kloster
Theatersaal
Rotteckring 12
79098 Freiburg

**Mobbing unter Kindern und Jugendlichen –
Wie Eltern ihre Kinder unterstützen können**

Was ist Mobbing? Wie kann ich erkennen, ob mein Kind gemobbt wird oder ob es an Mobbinghandlungen beteiligt ist? Was kann ich tun, damit sich die Situation wieder verändert (No Blame Approach/Ohne-Schuld-Ansatz)? – Für Eltern von Schulkindern.

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

**Freitag, 26.10.18
20.00 Uhr**

DRK Freiburg,
Außenstelle Familienbildung
Rimsinger Weg 15
79110 Freiburg

Zwergensprache – Mit Babys auf dem Weg zur Sprache

Babys und Kleinkinder im Alter bis zu zwei Jahren nutzen verstärkt Mimik, Gestik und Körpersprache, um sich auszudrücken. Der Vortrag gibt einen Überblick über die wichtigsten Babyzeichen sowie Anregungen für deren Einsatz im Familienalltag.

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

**Donnerstag, 24.01.19
20.00 Uhr**

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

Grenzen setzen – Grenzen achten

Wie können Eltern die Grenzen ihrer Kinder respektvoll achten und gleichzeitig eigene Grenzen setzen, ohne das Kind zu verletzen? Was brauchen Kinder, um Grenzen akzeptieren zu können? Vortrag aus der Sicht der Gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg.

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

KURSE / SEMINARE

**6x mittwochs, 19.00-21.30 Uhr
ab 07.11.18**

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

Mit Kindern wachsen – der Elternkompass

Achtsamkeitsbasierter Elternkurs: Wie können wir eine tiefe Beziehung und einen inneren Kompass zu unseren Kindern entwickeln, der uns in den Stürmen des Elternseins Orientierung geben kann?

Kosten: € 87,00
Leitung: Dörte Westphal
Anmeldung: E+F Beziehung leben
☎ 0761/60 06 65 75
www.beziehung-leben-freiburg.de

**Mittwoch, 14.11.18
19.30-21.30 Uhr**

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

Sozialkompetenz bei Kindern fördern

Wir wünschen unseren Kindern, dass sie später einmal über möglichst hohe Sozialkompetenz verfügen. Wie kann man dies erreichen? – Für Eltern von Kindern zwischen 2 und 12 Jahren.

Kosten: € 12,-
Leitung: Cordula Manon Mannherz
Anmeldung: Fachberat. Kindertagespflege/
Tagesmütterverein ☎ 0761/28 35 35
www.kinder-freiburg.de

**Dienstags, 9.30-11.30 Uhr
ab 02.10.18**

Familienzentrum Klara
Büggereuterstr. 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 erleben Spielmaterial, kleine Lied- und erste Spiele kennen. In Anlehnung an das Konzept von Emmi Pikler.

Kosten: € 1,00 pro Termin
Leitung: Venus Abbas
Anmeldung nicht erforderlich
Familienzentrum Klara
☎ 0761/27 20 51

**Freitag, 09.11.18
18.30-21.30 Uhr**

VHS im Schwarzen Kloster/Raum 205
Rotteckring 12
79098 Freiburg

Umgang mit Angst oder Wut

Wenn Kinder ängstlich oder wütend sind, ist es für Eltern oft schwierig, mit diesen Gefühlen umzugehen. Sie lernen die nützliche Fähigkeit des Emotionscoachings kennen. – Für Eltern von Kindern zwischen 2,5 und 12 Jahren.

Kosten: € 18,00
Leitung: Verena Zinngrebe
Anmeldung: Kurs-Nr. 105.307
VHS Freiburg
☎ 0761/3 68 95 10

**Dienstags, 15.30-17.00 Uhr
ab 02.10.18**

Familienzentrum Klara
Büggereuterstr. 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 (bei Teilnahme an 4 Terminen)
finanziert über das Landesprogramm „STÄRKE“
Leitung: Bianca Breuer
Anmeldung: Familienzentrum Klara
☎ 0761/27 20 51

**Donnerstag, 18.10.18
20.00-22.00 Uhr**

DRK Freiburg
Außenstelle Familienbildung
Rimsinger Weg 15
79110 Freiburg

Gesunde Ernährung – Tipps für Kochen mit Kindern

Wie können wir unseren Kindern auf kreative Art gutes Essen schmackhaft machen? Sie erhalten praktische Tipps, Rezepte und hilfreiche Kenntnisse, mit denen das Kochen mit Kindern (wieder) Freude macht. – Für Eltern von Kindern ab 4 Jahren.

Kosten: € 8,00
Leitung: Heike Weishaar
Anmeldung: DRK Familienbildung
☎ 0761/88 50 86 43
www.drk-freiburg.de

**3x donnerstags, 20.00-22.00
ab 24.01.19**

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

Meine Kinder – deine Kinder... Patchworkfamilien

Das Leben in einer Patchworkfamilie stellt alle Beteiligten vor besondere Herausforderungen. Wie kann es Eltern gelingen, gemeinsam mit den Kindern gute Lösungen zu finden? Konkrete Hinweise für den Familienalltag.

Gebührenfrei, finanziert über das Landesprogramm „STÄRKE“
Leitung: Ulri Nöthen
Anmeldung: E+F Beziehung leben
☎ 0761/60 06 65 75

**Freitag, 23.11.18, 19.00-22.00
Samstag, 24.11.18, 9.00-15.00**

Eltern werden – Eltern sein
Rennerstr. 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 Erstickens usw.

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

**7x mittwochs, 20.00-22.00 Uhr
ab 16.01.19**

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

Kinder im Blick – Für Eltern in Trennung und Scheidung

Wie können Väter u. Mütter in Trennungssituationen gut für die eigenen Bedürfnisse und die der Kinder sorgen und wie können schwierige Themen effektiv besprochen werden? Es kann nur ein Elternteil pro Kurs teilnehmen.

Gebührenfrei, finanziert über das Landesprogramm „STÄRKE“ (zzgl. 10 € für Elternhandbuch)
Leitung: Verena Zinngrebe
Anmeldung: E+F Beziehung leben
☎ 0761/60 06 65 755

**Mittwoch, 17.10.18
19.00-20.30 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 des neuen ElterngeldPlus.

Gebührenfrei
Leitung: Erika Zippel
Anmeldung nicht erforderlich
☎ 0761/29 62 56
www.profamilia-freiburg.de

**3x montags, 20.00-22.00 Uhr
ab 19.11.18**

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, gesprächsfördernde Atmosphäre, Umgang mit Beleidigungen, kompetentes Zuhören.

Kosten: € 35,- (€ 55,00 für Paare)
Leitung: Sabine Zeller
Anmeldung: E+F Beziehung leben
☎ 0761/60 06 65 75
www.beziehung-leben-freiburg.de

**Montag, 12.11.18
19.30-21.00 Uhr**

VHS im Schwarzen Kloster
Raum 204
Rotteckring 12
79098 Freiburg

WhatsApp, Instagram und Co. – Medien? Aber sicher!

Sie erhalten einen Überblick über die Nutzung sozialer Medien wie WhatsApp, YouTube und Instagram. Welche Medien nutzen Ihre Kinder und warum? Wo liegen die Chancen und wo die Gefahren? – Für Eltern von Kindern/Jugendlichen zwischen 10 und 17 Jahren.

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

**Sonntag, 09.12.18
10.00-17.00 Uhr**

VHS im Schwarzen Kloster
Theatersaal
Rotteckring 12
79098 Freiburg

Friedvoller Schwertkampf

Beim friedvollen Schwertkampf begegnen sich Vater/ Mutter und Kind als gleichwertige Partner. Er ist eine intensive Begegnung für beide Seiten. Trainiert wird mit Stock u. dem japanischen Holzsword. Für Mütter/ Väter mit Kindern im Alter zwischen 8 und 12 Jahren.

Kosten: € 44,00 (Gebühr für 1 Elternteil mit Kind)
Leitung: Hans J. Hinken
Anmeldung: Kurs-Nr. 105.316
☎ 0761/3 68 95 10
www.vhs-freiburg.de

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

elfa
eltern &
familienbildung
in Freiburg

Info / Auskünfte

Volkshochschule
Freiburg

☎ 07 61/3 68 95 10

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
- 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

LOGO: Werbegratik | I. Müller-Müller