

elfa

eltern & familienbildung in Freiburg

PROGRAMM
**September 2023
bis
Januar 2024**

vhs
Volkshochschule
Freiburg

Freiburger Bündnis
für Familie

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

VORTRÄGE

Mittwoch 27.09.23
20.00 – 21.30 Uhr
vhs Freiburg, online

Hand in Hand – Eltern werden sein und Paar bleiben
Jedes Babyglück bringt für junge Eltern auch schlaflose Nächte, neue Anforderungen und nervenzehrende Stunden mit sich. Was können Eltern tun, um auch mit Kind als Paar glücklich zu bleiben?

Kosten: € 9,00
Referentinnen: Christina Albicker / Dorothea Fritsch
Anmeldung erforderlich
☎ 0761 / 3 68 95 10

Montag, 16.10.23
20.00 – 21.30 Uhr
vhs Freiburg, online

Erlebnis-Elternabend zum Thema Schulmotivation
Kaum eingeschult, lässt die Motivation ihrer Kinder für die Schule schon nach wenigen Wochen enorm nach? Die Hausaufgaben werden zum leidigen Streitthema? Praktische von Lehrkräften und ein neuer Blick auf die Bedürfnisse der Kinder.

Kosten: gebührenfrei
Referent: Hannes kann es
Anmeldung erforderlich
☎ 0761 / 3 68 95 10
www.vhs-freiburg.de

Donnerstag, 19.10.23
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 für Kindergeburtstag besorgen - bloß nichts vergessen! Was verbirgt sich hinter dem Begriff Mental Load? Ideen und Impulse, um dem Kopf eine Auszeit zu verschaffen.

Kosten: € 7,00
Leitung: Miriam Keßler
Anmeldung bis 10.10. erforderlich
☎ 0761 / 88 50 86 43
www.drk-freiburg.de
www.vhs-freiburg.de

Donnerstag, 02.11.23
10.00 – 11.30 Uhr
Treffpunkt: Empfang der ASF,
Hermann-Mitsch-Straße 26
79108 Freiburg

Wie funktioniert die Müllabfuhr? Für Eltern und Kinder
Bei einem Besuch auf dem Betriebshof der ASF könnt ihr euch das mal genauer anschauen. Schaut in die Werkstatt rein und stellt euch auf das Trittbrett des Müllfahrzeugs, wo sonst nur die Müllwerker/-innen stehen dürfen.

Kosten: € 5,00 p. P.
Leitung: Judith Prager / Karen Graf
Anmeldung erforderlich
☎ 0761 / 3 68 95 10

Mittwoch, 15.11.23
19.30 – 21.30 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: € 9,00
Referentin: Melanie Mittermeier
Anmeldung erforderlich
☎ 0761 / 3 68 95 10
www.vhs-freiburg.de

KURSE / SEMINARE

dienstags, 15.30 – 17.00 Uhr
fortlaufender Einstieg möglich
Familienzentrum Klara e.V.
Büggrenreuterstraße 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.

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

samstags, 10.00 – 12.00 Uhr
fortlaufender Einstieg möglich
Familienzentrum Klara e.V.
Barbarastr. 10
oder auf Rumpelhausen:
Ferdinand-Weiß-Straße 1

Papazeit – Für Väter mit Kindern von 0 bis 6 Jahren
Quatsch machen, spielen, kuscheln und rangeln sind erlaubt! Wer mag bleibt länger: zur Papazeit + (im Anschluss bis 14 Uhr). Beim gemeinsamen Kochen und Essen werden Kontakte geknüpft. Bei guten Wetter findet die Papazeit auf dem Abenteuerspielplatz Rumpelhausen statt.

Kosten: gebührenfrei
Leitung: Evgenij Pascual
Anmeldung
☎ 0761 / 27 20 51
www.familienzentrum-klara.de

Samstag, 23.09.23
10.00 – 13.00 Uhr
Treffpunkt: Litfaßsäule in der
Reutebachgasse/Zähringen
(Eingang zur Altbachschlucht)

Tiere des Waldes – Nur für Kinder von 6 bis 10 Jahren
Wir gehen auf Spurensuche und erforschen, welche großen und kleinen Tiere im Wald leben. Der Weg wird von einigen Überraschungen und einem Rätsel begleitet.

Kosten: € 18,00
Leitung: Karin Köpfer
Anmeldung: vhs Freiburg
☎ 0761 / 3 68 95 10
www.vhs-freiburg.de

10x donnerstags, 19.00 – 21.00
ab 21.09.23
online
Kinderschutzbund KV Freiburg /
Breisgau-Hochschwarzwald e.V.

Starke Eltern – Starke Kinder
Damit wieder mehr Leichtigkeit und Freude ins Familienleben kommt: Was ist mir wichtig in der Erziehung? Wie kann ich mein Kind unterstützen? Wie setze ich Grenzen? Wie lösen wir Konflikte? Austausch und gegenseitige Unterstützung.

Kosten: gebührenfrei
Leitung: Melanie Däuper /
Chiara Platten
Anmeldung erforderlich:
Kinderschutzbund KV Freiburg
☎ 0761 / 7 13 11

6x mittwochs, 19.30 – 21.30 Uhr
ab 04.10.23, nicht in den Herbstferien
Haus der evangelischen Kirche
Freiburg
Schnewlinstraße 2
79098 Freiburg

Eltern bleiben trotz Trennung und Scheidung – Kinder im Blick
Dieser Kurs unterstützt Mütter und Väter in einer konfliktreichen Trennungssituation, sowohl die Bedürfnisse des Kindes als auch die eigenen im Blick zu behalten. Es kann nur ein Elternteil pro Kurs teilnehmen. Ein telefonisches Vorgespräch ist erforderlich.

Kosten: gebührenfrei
finanziert über das Landesprogramm „STÄRKE“
zzgl. 15 € für Elternhandbuch
Leitung: Verena Zinngrebe
Anmeldung: Evang. Erwachsenenbildung (EEB) ☎ 0761 / 2 05 74 11 52
www.erwachsenenbildung-freiburg.de

Samstag, 07.10.23
10.00 – 12.00 Uhr
Eltern werden - Eltern sein
Grete-Borgmann-Straße 4
79106 Freiburg

Gleichberechtigte Elternschaft
Wer übernimmt welche Aufgabe im Familienalltag? Was hat das mit Geschlecht und festgefahrenen Rollenbildern zwischen Müttern und Vätern zu tun? Und wie kann es gelingen, den Familienalltag gleichberechtigt(er) zu gestalten?

Kosten: € 12,00 (€ 20,00 für Paare)
Leitung: Magdalena Jäger /
Cay Buschmann
Anmeldung erforderlich
☎ 0761 / 28 99 55
www.elternwerden-elternsein.de

4x montags, 10.00 – 12.00
ab 16.10.23
Familienzentrum am Sternwald,
Fürstenbergstraße 21
79102 Freiburg

Starke Mütter – glückliche Kinder!
Leiden Sie unter Stress, Erschöpfung, Schlaflosigkeit oder wollen Kraft und Energie tanken? In entspannter Atmosphäre nehmen wir uns Zeit für: Yoga, Stressreduktion, Frauenheilkunde, Empowerment, Entspannung und Alltagsbewältigung.

Kosten: gebührenfrei
Leitung: Marion Lichtenauer
Anmeldung erforderlich: pro familia
☎ 0761/29 62 56
marion.lichtenauer@profamilia.de

Montag, 06.11.23
19.00 – 21.00 Uhr
Fachberatung Kindertagespflege -
Tagesmütterverein Freiburg
online

Ängste im Kleinkindalter
Es ist normal, dass im Kleinkind- und Kindergartenalter verschiedene Ängste auftreten. Beispiele sind Angst vor dem Alleinsein, vor Dunkelheit, Ablehnung, Misserfolg oder Angst vor magischen Wesen oder Räufern. Themen: Entstehung von Ängsten, Abgrenzung zu Angststörungen, Möglichkeiten der Angstbewältigung

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

Sonntag, 19.11.23
10.00 – 14.00 Uhr
vhs im Schwarzen Kloster,
Theatersaal
Rotteckring 12
79098 Freiburg

Friedvoller Schwertkampf
Für Eltern und Kinder zwischen 8 und 12 Jahren
Beim friedvollen Schwertkampf begegnen sich Vater/Mutter und Kind als gleichwertige Partner. Trainiert wird mit Stock und Bokken, dem japanischen Holzschwert (wird zur Verfügung gestellt).

Kosten: € 44,00
Leitung: Hans Hinken
Anmeldung erforderlich
☎ 0761 / 3 68 95 10
www.vhs-freiburg.de

3x dienstags, 19.30 – 21.30 Uhr
ab 09.01.24
vhs im Schwarzen Kloster,
Rotteckring 12, Raum 205
79098 Freiburg

Pubertät begleiten – Beziehung stärken
Die Pubertät als große Herausforderung für Eltern: Austausch über die Veränderungen und Konflikte, neue Wege im Umgang miteinander erfahren. Für Eltern von Jugendlichen zwischen 11 und 17 Jahren.

Kosten: € 44,00
Leitung: Sabine Zeller
Anmeldung erforderlich
☎ 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

☎ 0761/3 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:

- Freiburger Bündnis für Familie
- Verbund Freiburger Erziehungsberatungsstellen
- DRK Kreisverband Freiburg, Familienbildung
- Fachberatung Kindertagespflege – Tagesmütterverein FR
- Eltern werden – Eltern sein
- Familienzentrum Klara e.V.
- pro familia
- Evangelische Erwachsenenbildung
- Kinderschutzbund KV Freiburg

Freiburger Bündnis
für Familie

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