



elfa

eltern & familienbildung
in Freiburg

PROGRAMM
**September 2024
bis
Januar 2025**

vhs Volkshochschule
Freiburg

Freiburger Bündnis
für Familie

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

VORTRÄGE

<p>Mittwoch, 16.10.24 19.00 – 20.30 Uhr vhs im Schwarzen Kloster Rotteckring 12 / Theatersaal</p>	<p>Elterngeld und Elternzeit Der Vortrag gibt Informationen zum Thema Mutterschutz, Elternzeit und Elterngeld, Kindergeld und Wohngeld.</p>	<p>€ 9,00 (mit Familiencard gebührenfrei) Referentin: Bärbel Wagner Anmeldung erforderlich ☎ 0761 / 3 68 95 10</p>
<p>Donnerstag, 24.10.24 19.00 – 20.30 Uhr vhs Freiburg, online</p>	<p>Fehler sind Helfer Wir tauchen ein in das Konzept des Growth Mindsets, welches die Lernfreude fördert. Perfektion ist nicht das Ziel – es geht darum, Herausforderungen annehmen. Schlüssel sind dabei Fehler, die zu Helfern werden.</p>	<p>€ 9,00 (mit Familiencard gebührenfrei) Referentin: Madlen Ehnert Anmeldung erforderlich ☎ 0761 / 3 68 95 10 www.vhs-freiburg.de</p>
<p>Donnerstag, 24.10.24 19.30 – 21.00 Uhr DRK Freiburg, Außenstelle Familienbildung: Rimsinger Weg 15</p>	<p>Wann hat mein Kopf mal Pause? 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.</p>	<p>Kosten: € 7,00 Leitung: Miriam Keßler Anmeldung bis 10.10. erforderlich ☎ 0761 / 88 50 86 43 www.drk-freiburg.de</p>
<p>Donnerstag, 07.11.24 19.00 – 20.30 Uhr vhs Freiburg, online</p>	<p>Erste Hilfe am Kind Was tun, wenn? ...mein Kind sich verletzt; Fieber hat; etwas verschluckt/ fraglich giftiges isst; bewusstlos oder reanimationspflichtig wird. Klärung medizinischer Fragen und Vermittlung praxisnahen Handwerkszeugs.</p>	<p>Kosten: € 9,00 Referentin: Melanie Mittermeier Anmeldung erforderlich ☎ 0761 / 3 68 95 10 www.vhs-freiburg.de</p>
<p>Samstag, 09.11.24 10.00 – 12.00 Uhr vhs im Colombi-Eck Friedrichstr. 52, Raum 17</p>	<p>Stillen – so gelingt der Start Vorbereitung auf das Stillen und Anleitungen zum Umgang mit möglichen Schwierigkeiten.</p>	<p>€ 9,00 (mit Familiencard gebührenfrei) Referentin: Marina Schlatter Anmeldung erforderlich ☎ 0761 / 3 68 95 10</p>
<p>Donnerstag, 14.11.24 17.00 – 19.00 Uhr Psychologische Beratungsstelle Bernhardstr. 2</p>	<p>Umgang mit Stress in der Partnerschaft Anregungen für einen guten Umgang mit Stress im Rahmen der Partnerschaft. Es wird auf Erkenntnisse Bezug genommen, die sich in Beratungen als hilfreich und manchmal als „notwendend“ erwiesen haben.</p>	<p>Kosten: € 6,00 Leitung: Frank Heinicke/Petra Fieber Anmeldung bis 5.11.: Evang. Erwachsenenbildung ☎ 0761 / 205 741-152</p>
<p>Donnerstag, 28.11.24 19.00 – 20.30 Uhr vhs Freiburg, online</p>	<p>Essstörungen Hintergründe, Ursachen und Auslöser von Essstörungen sowie Auswege aus dem suchtartigen Teufelskreis. Grenzen und Klarheit bei der Begleitung Betroffener.</p>	<p>Kosten: gebührenfrei Referentin: Andrea Petruschke Anmeldung erforderlich ☎ 0761 / 3 68 95 10</p>

KURSE / SEMINARE

<p>dienstags, 15.30 – 17.00 Uhr ab 17.09.24, fortlaufender Einstieg möglich Familienzentrum Klara e.V. Büggrenreuterstr. 12</p>	<p>Alleinerziehend – finden, was trägt Erfahrungsaustausch, Informationen, Unterstützung zu den Themen der Lebenswirklichkeit von Alleinerziehenden: Existenzsicherung, Erziehungsalltag, Konflikte, Kommunikation usw. – Mit Kinderbetreuung für 0-6jährige.</p>	<p>Kosten: gebührenfrei finanziert über das Landesprogramm „STÄRKE“ Leitung: Bianca Breuer Anmeldung ☎ 0761 / 27 20 51 www.familienzentrum-klara.de</p>
<p>samstags, 10.00 – 12.00 und 12 – 14 Uhr / ab 21.09.24 fortlaufender Einstieg möglich Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben</p>	<p>Papazeit und Papazeit + Für Väter mit Kindern von 0 bis 6 Jahren. Quatsch machen, spielen, kuscheln und rangeln sind erlaubt! Wer mag bleibt länger: zur Papazeit + zum gemeinsamen Kochen und Essen (im Anschluss bis 14 Uhr).</p>	<p>Kosten: gebührenfrei finanziert über das Landesprogramm „STÄRKE“ Leitung: Evgenij Pascual Anmeldung ☎ 0761 / 27 20 51 www.familienzentrum-klara.de</p>
<p>Samstag, 28.09.24 14.30 – 16.30 Uhr Eltern werden - Eltern sein Grete-Borgmann-Str. 4</p>	<p>Eltern als Team: Impulse für ein gleichberechtigtes Elternsein 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?</p>	<p>Kosten: € 12,00, für Paare € 20,00 (mit Familiencard 50% ermäßigbar) Magdalena Jäger/Cay Buschmann Anmeldung erforderlich Freiburg ☎ 0761 / 28 99 55 www.elternwerden-elternsein.de</p>
<p>samstags, 28.09., 26.10., 16.11., 11.01. Jeweils 10.00-14.00 Uhr (mit Mittagessen) Treffpunkt Familienbildung / Sundgaullee 31</p>	<p>Kochen mit Kindern: An die Töpfe, fertig, los! In den Workshops wird von Eltern und Kindern gemeinsam leckeres Essen aus frischen Zutaten zubereitet. Die Zutaten kommen aus der Region und sind typisch für die Jahreszeit. Termine sind einzeln buchbar.</p>	<p>Kosten: 1,00 (pro Person und Termin) Leitung: Dr. Blachnitzky, / Dr. Rees ☎ 0761 / 276642 www.ekifrei-west.de</p>
<p>Sonntag, 13.10.24 10.00 – 11.30 Uhr Treffpunkt: Münster Haupteingang</p>	<p>Stadtführung für Familien Für Kinder (6-10 Jahre) und Eltern Ein kreativ, spielerischer Gang mit Rätseln, Suchaufträgen und Quizfragen durch die Altstadt.</p>	<p>Kosten: € 8,00 (mit Familiencard 50% Ermäßigung) Leitung: Christiane Homering Anmeldung erforderlich ☎ 0761 / 3 68 95 10</p>
<p>Donnerstag, 17.10.24 17.30 – 19.00 Uhr SkF Kompetenzzentrum Familie Escholzstraße 101</p>	<p>Säuglingspflegekurs Alles über Säuglingspflege und den Umgang mit Neugeborenen: Wickeln, Baden und Körperpflege, Tragen, Halten, Erstausrüstung und Schlafplatz.</p>	<p>Kosten: € 10,00 (mit Familiencard 50%) Anmeldung erforderlich ☎ 0761 / 38 50 80 www.skf-freiburg.de</p>
<p>Montag, 04.11.24 19.00 – 21.00 Uhr / Online Fachberatung Kindertagespflege – Tagesmütter Verein Freiburg</p>	<p>Wie Bindung gelingen kann... Für eine gesunde Entwicklung brauchen Kinder sichere und stabile Beziehungen zu ihren Bezugspersonen. Diskussion zentraler Erkenntnisse aus der Bindungsforschung.</p>	<p>Kosten: € 12,00 (mit Familiencard 50%) Leitung: Katrin Hennig Anmeldung erforderlich ☎ 0761 / 28 35 35 www.kinder-freiburg.de</p>
<p>Freitag, 08.11.24 17.00 – 21.00 Uhr vhs im Schwarzen Kloster Rotteckring 12 Raum 117</p>	<p>„Wie sag ich's am besten?“ Rückmeldungen geben in der Partnerschaft Einführung in das Thema Feedback: Ich- Botschaften und Du-Botschaften, Wahrnehmen und Interpretieren, Umgang mit ungünstigem Feedback. Theorie und Übung.</p>	<p>Kosten: € 55,00 (mit Familiencard 50%) Leitung: Birgitt Grau Anmeldung erforderlich ☎ 0761 / 3 68 95 10 www.vhs-freiburg.de</p>
<p>3x dienstags, 19.30 – 21.30 Uhr ab 19.11.24 vhs im Colombi-Eck Raum 26</p>	<p>Pubertät begleiten – Beziehung stärken Für Eltern von Jugendlichen zwischen 11 und 17 Jahren Die Pubertät als große Herausforderung für Eltern: Austausch über die Veränderungen und Konflikte, neue Wege im Umgang miteinander erfahren.</p>	<p>Kosten: € 46,00 (mit Familiencard 50%) Leitung: Dr. Sabine Zeller Anmeldung erforderlich ☎ 0761 / 3 68 95 10 www.vhs-freiburg.de</p>
<p>Donnerstag, 14.11.24 20.00 – 22.00 Uhr DRK Freiburg Außenstelle Familienbildung: Rimsinger Weg 15</p>	<p>Spielen, Lesen, Sprechen – Diversität im Familienalltag Wie bilden wir Unterschiedlichkeit im Spiel ab, welche Bücher zeigen unterschiedliche Lebensrealitäten von Familien und welche Auswirkung hat Sprache in der Be-/Erziehung unserer Kinder? Für Familien mit Kindern von 0-6 J.</p>	<p>Kosten: gebührenfrei finanziert über das Landesprogramm „STÄRKE“ Leitung: Petra Christ Anmeldung bis 1.11. erforderlich ☎ 0761 / 88 50 86 43</p>

...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

☎ 0761/3 68 95 10

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.
- SkF Kompetenzzentrum Familie
- Evangelische Erwachsenenbildung
- Kinderschutzbund KV Freiburg
- Treffpunkt Familienbildung

Freiburger Bündnis
für Familie

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