

Programm

Juni – September 2021



- *Babykurse*
- *Rückbildung*
- *Eltern-Kind-Kurse*
- *Kreativkurse*

Leben | Entdecken | Lernen | Austausch



„Wie man seine Kinder erziehen soll, weiß
man erst, wenn man damit fertig ist. Man
muss gemeinsam mit seinen Kindern lernen.“

(Jesper Juul)

Angebote in der gesamten Müritzregion

Wir sind Ansprechpartner für:

- **Eltern**, die sich zu bestimmten Angeboten informieren möchten oder einen direkten Bedarf haben
- **Fachkräfte**, die sich für Weiterbildungen interessieren
- **Einrichtungen**, die Familienbildungsangebote integrieren oder weiterentwickeln möchten.

„Familienbildung on tour“ – mobile Familienbildung

Gerne kommen wir mit unserem Angebot in Ihre Einrichtung, begleiten einen Elternabend oder gestalten einen Workshop für Eltern oder Fachpersonal. Unser aktuelles Themenspektrum beinhaltet unter anderem:

- TV, Handy und Co.: Medien im Familienalltag
- Das Internet für Kinder? Risiken kennen, Chancen nutzen.
- Bedürfnisse erkennen – Grenzen wahren: Familienalltag achtsam leben
- Wut, Angst, Trauer – Gefühle bei Kindern verstehen und begleiten
- Wir werden Eltern – emotionale Vorbereitung auf die Elternschaft
- Geschwister: Zwischen großer Liebe, Streit und Eifersucht

Unsere Angebote sind in der Regel auf 90 Minuten ausgelegt. Individuelle Absprachen und Abstimmungen sind selbstverständlich möglich. Die Unkostenpauschale beträgt 40 Euro für 90 Minuten.

Kanga-Training

KangaMix - Du wirst fit und dein Baby macht mit!

Kangatraining schont und stärkt deinen Beckenboden, ist dabei ein vollständiges Workout und macht dich fit.

Im KangaMix werdet ihr wahlweise mit Kinderwagen oder mit der Trage auch draußen trainieren!

Mit Kangatrainerin Manuela Hoeth.

Bitte anmelden!

Aufbauender Kurs, 5 Termine.

Kursleitung: Manuela Hoeth

Kosten: 30 Euro für 5 Termine

Montag

09.00 Uhr

**30,00 Euro für 5
Termine**

Manuela Hoeth

Unsere laufenden Kurse:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
9:00 Uhr Kanga Kurs	9:00 Uhr Krabbeltreff		10.00 Babymassage
	14:00 Uhr Krabbeltreff		
17:00 Uhr Malkurs	17:00 Uhr Nähkurs (Einsteiger und Fortgeschrittene)	16:30 Uhr Rückbildungskurs	

Spezielle Kurse:

Erste Hilfe am Kind:

Dienstag, 24.08.2021 jeweils 10:00 und 14.00 Uhr

Tragekurs:

Mittwoch, 30.06.2021 um 16:00 Uhr

Nähkurs für Fortgeschrittene:

Beginn am 15.06.2021, dann jeden **1.** Dienstag im Monat

Nähkurs für Anfänger:

Beginn am 22.06.2021, dann jeden **2.** Dienstag im Monat


Krabbeln, Austausch, Informationen

Offenes Treffen für Eltern mit kleinen Kindern.

In fröhlicher Runde zeigt unsere examinierte Kinderkrankenschwester Nancy Wildner erste kleine Rituale, z.B. durch Lieder, Schoß- und Fingerspiele. Im lockeren Austausch können allerhand Fragen gestellt werden.

Gemeinsam wollen wir herausfinden, was uns den Alltag mit unserem Kind erleichtert, wie wir gut in unsere Rolle als Mama oder Papa hineinwachsen und dabei auch die Selbstfürsorge nicht vergessen.

Offenes Treffen, kommt gern auch spontan vorbei!



**Jeden
Dienstag 09:00 Uhr
und 14:00 Uhr
1 Euro pro Treffen
mit
Nancy Wildner**

Nähcafé

Immer am ersten Dienstag im Monat: In unserem Nähcafé könnt ihr unter fachkundiger Anleitung und Begleitung von Silke Freitag an eigenen Nähprojekten arbeiten. Materialien können mitgebracht oder im Vorfeld bei Kursleiterin Silke Freitag erworben werden.

Wer ein bestimmtes Nähprojekt in Angriff nehmen möchte, kann dies auch gern im Vorfeld mit uns abstimmen.

Nähmaschinen:

Wer eine eigene Maschine hat, darf diese gern mitbringen. Einige Nähmaschinen sind vorhanden. Bitte vorher Bescheid geben!

Anmeldung erwünscht, aber nicht notwendig.

Für Anfänger:
Jeden 2. Dienstag im
Monat
17.00 Uhr
5 Euro pro Abend
Silke Freitag

Für Fortgeschrittene
Jeden 1. Dienstag im
Monat
17.00 Uhr
5 Euro pro Abend
Silke Freitag

Malkurs

Malen kann jeder, macht Spaß und bringt Abwechslung in den Alltag! Unter fachkundiger Anleitung begleitet euch Silvia Frahm in den eigenen kreativen Prozess.

Durch verschiedene Techniken könnt ihr auf eure Kreativität zugreifen und ein eigenes Kunstwerk anfertigen. Die Kursleitung unterstützt euch dabei, ein Bild zunächst im Kopf entstehen zu lassen und es dann mit Acrylfarbe auf einem Holzuntergrund in die Realität umzusetzen.

Im Laufe der fünf Kurstermine entsteht euer eigenes Gemälde.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig – allein die Lust auf den Malprozess reicht völlig aus!

Alle nötigen Materialien werden zur Verfügung gestellt und sind in der Kursgebühr inbegriffen.

Bitte anmelden!

Montag, 17.00 Uhr

20 Euro für 5

Treffen

Silvia Frahm

Erste Hilfe am Kind

Damit Ihr im Fall der Fälle für euch und euer Kind gut vorbereitet seid, ist es wichtig, die grundlegenden, wirksamsten Sofortmaßnahmen zu kennen. Rettungssanitäter Ralf Hensel gibt Tipps für Notfälle, damit Ihr einen ruhigen Kopf bewahren und handeln könnt. Etwas zu tun ist immer mehr als nichts zu tun!

- Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Verschlucken von Gegenständen, Bienen- und Wespenstichen im Gesichts- und Halsbereich, Verbrennungen, Verbrühungen
- Verhalten bei festgestellter oder vermuteter Vergiftung durch Pflanzen, Chemikalien etc.
- Maßnahmen zur Vorbeugung des plötzlichen Kindstodes
- Sofortmaßnahmen zur Reanimation eines Säuglings
- Notfallmaßnahmen bei Fieberkrämpfen, schweren Krämpfen, Pseudokrapp und schweren Erkrankungen
- Grundregeln bei Kopfverletzungen des Kindes
- Bedeutung der eigenen Beruhigung (Panikabwehr) und der des Kindes

Bitte anmelden!

Dienstag

24.08.

10.00 Uhr und

14.00Uhr

5 Euro

Ralf Hensel

Babymassage

Hebamme Sabine Weiß vermittelt in einem Babymassagekurs anschaulich einzelne Massagegriffe, die in einem Zeitraum von fünf Wochen wiederholt und geübt werden.

Durch praktisches Üben und durch Sabines Wissen lernt ihr euer Baby besser zu verstehen und die Bindung zu stärken.

Ihr bekommt Techniken an die Hand, die in den ersten sechs Monaten helfen können, das Baby zu beruhigen und Babynöte zu verstehen.

Im kleinen Kreis genießen Mütter – gern auch Väter – und Babys (bis zum 6. Lebensmonat) eine kleine Auszeit vom Babyalltag.

Mit Anmeldung. Bitte eigene Decke und Verpflegung mitbringen.

Kursleitung: Hebamme Sabine Weiß

Kosten: 30 Euro für 5 Termine

**Ab Donnerstag 23.09.
2021**

10:00 Uhr

30,00 Euro für 5 Termine

Sabine Weiß

Rückbildungsgymnastik

Die Schwangerschaft und Geburt eines Kindes sind eine enorme Beanspruchung für den weiblichen Körper und bedeuten starke emotionale Veränderungen für die Psyche einer Frau.

Gemeinsam wird versucht, durch gymnastische Übungen aber auch durch Gesprächsimpulse ein neues Körpergefühl zu entwickeln, das Geburtserlebnis ins eigene Leben zu integrieren und sich im eigenen Körper wieder wohl zu fühlen.

Körperliche Veränderungen brauchen eine aktive Rückbildung und sanfte Bearbeitung. So kann z.B. gezieltes Beckenbodentraining den Alltag durch eine gute Haltung stärken und auch die eigene Sexualität kann wieder entdeckt werden.

In diesem Kurs stärkst du deinen Körper, findest leichter in die alte Fitness zurück und lernst viele Übungen für den Alltag kennen.

Aufbauender Kurs, 5 Termine. Anmeldung gewünscht, Quereinstieg möglich. Babys können mitgebracht werden!

Ab Mittwoch,

23. Juni 2021

2 Euro pro Treffen

mit

Katrin von Wilcke



ISBW

Institut für Sozialforschung und berufliche
Weiterbildung gGmbH Neustrelitz



Ihr erreicht uns:

per Telefon
03991 180037

per E-Mail
familienbildung@isbw.de

persönlich
D.-Bonhoeffer-Str. 18
in Waren-West

Hauptgeschäftsstelle :
Markt 12,
17235 Neustrelitz
Telefon: 03981 205242

Wir freuen uns auf euch!

Dörte Büttner
Leitung

Jutta Behrend
Verwaltung

Die Familienbildungsstätte
wird gefördert von:



Ministerium für Bildung,
Wissenschaft und Kultur

Das Angebot „Familienbildung
Müritz“ wird gefördert von:



Ministerium für Soziales, Integration
und Gleichstellung