

Programm  
Januar – März 2022



# LELA

Familienbildungsstätte

- Babykurse
- Rückbildung
- Elternkurse
- Bewegungskurse
- Kreativkurse

Leben | Entdecken | Lernen | Austausch



Scan mich!



*„Tue heute etwas, worauf du  
morgen stolz sein kannst.“*

(Autor unbekannt)

**Vorausschauend. Zukunftsbildend. Verbindend. ISBW**

# Corona-Hinweis

Je nachdem, wie sich die Corona-Lage entwickelt, können wir wieder mit unseren Kursen starten.

Eine Anmeldung zu den Kursen ist jederzeit möglich!

Wir werden alle Kursteilnehmer\*innen zum jeweiligen Kursbeginn benachrichtigen.

# Unser Programm auf einen Blick

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	9:00 Uhr Krabbeltreff (bis 6 Monate)		10:00 Uhr Babymassage	
	14:00 Uhr Krabbeltreff (ab 6 Monate)	16:30 Uhr Rückbildungs- gymnastik		
17:00 Uhr Malkurs				Ab März 17:00 Uhr Nähcafé / Strickcafé

## Spezielle Kurse:

### **Erste Hilfe am Kind:**

Donnerstag, 24.02.2022, 10:00 und 14:00 Uhr  
17.03.2022, 10:00 und 14.00 Uhr

### **Elterncafé:**

Donnerstag, 10.02.2022 findet der Onlinevätertreff um 20:00 Uhr statt.

### **Elternschnack:**

Donnerstag, 20.01.2022 zum Thema „Wege aus der Brüllfalle“  
24.03.2022 zum Thema „Kindern liebevoll Grenzen setzen“

### **Nähcafé/Strickcafé für Fortgeschrittene:**

Beginn am 04.03.2022, dann jeden 1. Dienstag im Monat.

### **Nähcafé/Strickcafé für Anfänger:**

Beginn am 11.03.2022, dann jeden 2. Dienstag im Monat.

# Babymassage

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

Mit Hilfe der praktischen Anwendungen und Sabines langjähriger Erfahrung lernt ihr euer Baby besser zu verstehen und die Bindung zu stärken.

Ihr bekommt Techniken an die Hand, die in den ersten 6 Lebensmonaten helfen können, das Baby zu beruhigen und Babynöte zu verstehen.

Im kleinen Kreis genießen Mütter – gern auch Väter – und Babys (zwischen der 6. Lebenswochen und dem 6. Lebensmonat) eine kleine Auszeit vom Babyalltag.

Mit Anmeldung. Bitte eigene Decke und Verpflegung mitbringen.

**Ab Donnerstag,  
20.01.2022**

**10:00 Uhr**

**30,00 Euro für 5 Termine**

**mit  
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 gerne mitgebracht werden!

**Ab Mittwoch,**

**19.01.2022**

**16:30 Uhr**

**2 Euro pro Treffen**

**mit**

**Katrin von Wilcke**

# Elternschnack

In unseren Elternschnack-Workshops dreht dich alles um euren Alltag als Familie. Einmal im Monat bekommt ihr einen thematischen Input zu einem ausgewählten Thema. Wir erarbeiten gemeinsam eure individuellen Antworten auf offene Fragen und überlegen „Notfallstrategien“, wenn manchmal nichts anderes mehr geht. Genügend Zeit zum Austausch gibt es natürlich auch!

Alle aktuellen Themen und Termine findet ihr auf unserer Facebookseite.

Der Elternschnack findet auch als Online-Veranstaltung statt.

Bitte anmelden.



**Scan mich!**

**Dienstag,  
10.02.2022  
20:00 Uhr  
Vätertreff  
mit  
Dipl. -Psych. Carsten  
Herrmann-Garitz**

# Krabbeltreff

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.

Unter Einhaltung der hygienischen Vorschriften möchten wir weiterhin die Krabbeltreffen ermöglichen.

Die Treffen finden je nach Coronalage auch online statt.  
Beachtet bitte die aktuellen Info's und Hinweise auf unserer Facebookseite.

**Ab Dienstag,**

**18.01.2022**

**9:00 Uhr (bis 6 Monate)**

**14:00 Uhr (ab 6 Monate)**

**1 Euro pro Treffen**

**mit**

**Nancy Wildner**



# Nähcafé

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 gerne vorher mit uns abstimmen werden.

## 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, ab 11.03.2022**

**17.00 Uhr**

**5 Euro pro Abend**

**mit**

**Silke Freitag**

**Für Fortgeschrittene:**

**Jeden 1. Dienstag im**

**Monat, ab 04.03.2022**

**17.00 Uhr**

**5 Euro pro Abend**

**mit**

**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.

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!

**Ab Montag,**

**17.01.2022**

**17.00 Uhr**

**4 Euro pro Treffen**

**mit**

**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.

Rettungsanitäter 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!

**Donnerstag**

**24.02.2022,**

**17.03.2022**

**10:00 Uhr und 14:00 Uhr**

**5 Euro**

**mit**

**Ralf Hensel**

## Einblick in das nächste Programmheft



Autogenes Training  
Hula Hoop für Anfänger und Fortgeschrittene  
Elterncafés mit weiteren interessanten Themen

...

# 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.

Josefine Vetter

*Projektleiterin Familienbildung*

Sprechzeiten:

Montag: 14:00 – 16:30 Uhr

Mittwoch: 10:00 – 11:30 Uhr



# Ein Platz für dich!

Du hast einen bestimmten Themenwunsch  
oder suchst einen bestimmten Kurs?

Du gibst selbst spannende Kurse  
und brauchst einen Ort dafür?



@lela\_familienbildung



Unsere Facebookseite  
LELA Familienbildungsstätte



# 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!

Josefine Vetter  
*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