



Familienhafen Waren

PROGRAMMHEFT

10/25 – 12/25



ISBW

Institut für Sozialforschung und berufliche
Weiterbildung gGmbH Neustrelitz





Dietrich-Bonhoeffer-Str. 18
17192 Waren (Müritz)
03991/180037
familienhafen@isbw.de

- direkt über dem Penny-

Ein herzliches Ahoi,

der ISBW-Familienhafen ist ein Anlegeplatz für alle Menschen jeden Alters, denn wir verstehen uns als verlässliche und kompetente Anlaufstelle für Bildungshungrige, Gemeinschaft-Suchende und für diejenigen, die Beratung und Unterstützung wünschen. Dabei ist es egal, wie alt oder in welcher Lebenssituation Sie gerade sind.

Unser Familienhafen ist für Sie und Ihre Familie ein Ort der Begegnung, Begleitung, Bildung und Beratung.

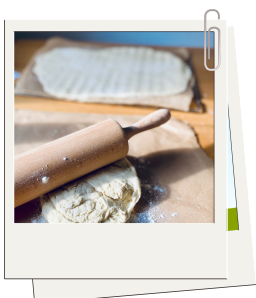
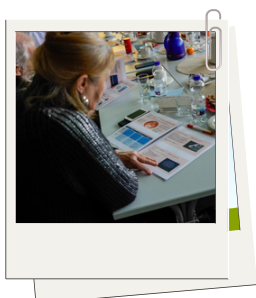
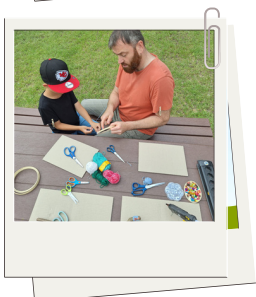
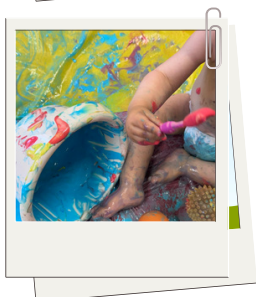
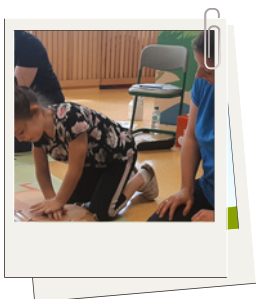
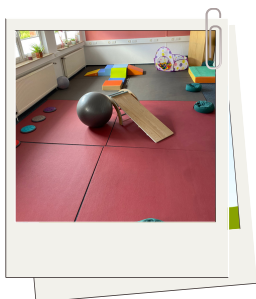
Auf den folgenden Seiten bekommen Sie eine Übersicht unserer Angebote und Treffen. Hier haben Sie die Möglichkeit, anderen Menschen und anderen Familien zu begegnen und sich auszutauschen.

Mit einem festen Ankerplatz können wir alle Stürme des Lebens überstehen.

Ihr Team des ISBW-Familienhafens.

IMPRESSIONEN VOM FAMILIENHAFEN

“Die schönsten Dinge
im Leben sind nicht
die Dinge. Sie sind die
Menschen und Orte,
Erinnerungen und
Bilder. Sie sind
Gefühle und
Momente und
Lachen und
Lächeln.”



Jede Woche wieder ...

unsere sich wöchentlich wiederholenden Angebote auf einem Blick

MO

10:00 - 12:00 Uhr
Rückbildungskurs

DI

9:00 - 11:15 Uhr
Krabbelrunde mit
Babys von
2 - 12 Monaten

9:30 - 12:30 Uhr
ON & OFF 60+:
offene
Sprechzeit

MI

12:30 - 16:00 Uhr
EUTB: offene
Sprechzeit

19:30 - 21:00 Uhr
Chor "Gemeinsam
Singen"

DO

15:00 - 16:30 Uhr
Elterncafé für alle

FR

15:30 - 17:00 Uhr
Elterncafé
für Alleinerziehende

Pokémon-Karten-Tausch

Mi, 01.10.25 / 16:00 - 16:45 Uhr

Stillcafé

Do, 02.10.25 / 10:00 - 10:45 Uhr

Rückbildung

Mo, 06.10.25 / 10:00 - 12:00 Uhr

Redezeit für Eltern

Di, 07.10.25 / 15:00 - 16:30 Uhr

Kleckern und Klecksen

Do, 08.10.25 / 10:00 - 10:45 Uhr

Teenie Mütter

Do, 09.10.25 / 14:15 - 15:00 Uhr

Rückbildung

Mo, 13.10.25 / 10:00 - 12:00 Uhr

Vortrag: Ernährung im Alter

Di, 14.10.25 / 13:00 - 14:30 Uhr

Redezeit für Eltern

Di, 14.10.25 / 15:00 - 16:30 Uhr

Young Yoga

Mi, 15.10.25 / 15:00 - 15:45 Uhr

Nähcafé

Mi, 15.10.25 / 17:00 - 20:00 Uhr

Stillcafé

Do, 16.10.25 / 10:00 - 10:45 Uhr

Rückbildung

Mo, 20.10.25 / 10:00 - 12:00 Uhr

Redezeit für Eltern

Di, 21.10.25 / 15:00 - 16:30 Uhr

Young Yoga

Di, 22.10.25 / 15:00 - 15:45 Uhr

Nähcafé

Mi, 22.10.25 / 17:00 - 20:00 Uhr

Rückbildung

Mo, 27.10.25 / 10:00 - 12:00 Uhr

Erste Hilfe am Kind

Mo, 27.10.25 / 13:00 - 14:30 Uhr

Kleckern und Klecksen

Mi, 29.10.25 / 10:00 - 10:45 Uhr

Abenteuer Baby

Mi, 29.10.25 / 16:00 - 17:30 Uhr

Stillcafé

Mi, 30.10.25 / 10:00 - 10:45 Uhr

ADHS Selbsthilfegruppe

Do, 29.10.25 / 18:00 - 19:30 Uhr

Oktober

“Herbst ist, wenn
die Bäume mit
Konfetti werfen.”

November

“Der Herbst ist
die Jahreszeit, in
der die Natur
eine Seite
umblättert.”

Wir bitten um
Vorankündigungen
über 03991 / 180037
oder per Mail.

Änderungen
vorbehalten

Rückbildung

Mo, 03.11.25 / 10:00 - 12:00 Uhr

Rückbildung

Mo, 10.11.25 / 10:00 - 12:00 Uhr

MitMachMärchenstunde

Fr, 10.11.25 / 16:00 - 17:30 Uhr

Pokémon-Karten-Tausch

Mi, 12.11.25 / 16:00 - 16:45 Uhr

Nähcafé

Mi, 12.11.25 / 17:00 - 20:00 Uhr

Stillcafé

Do, 13.11.25 / 10:00 - 10:45 Uhr

Rückbildung

Mo, 17.11.25 / 10:00 - 12:00 Uhr

Vortrag: Ernährung im Alter

Di, 18.11.25 / 13:30 - 14:30 Uhr

Nähcafé

Mi, 19.11.25 / 17:00 - 20:00 Uhr

Teenie Mütter

Do, 20.11.25 / 14:15 - 15:00 Uhr

Kraft und Ausdauer in der Elternzeit

Fr, 21.11.25 / 10:00 - 10:45 Uhr

Rückbildung

Mo, 24.11.25 / 10:00 - 12:00 Uhr

Erste Hilfe am Kind

Mo, 24.11.25 / 13:00 - 14:30 Uhr

Pflasterpass - Goldkurs

Di, 25.11.25 / 15:00 - 16:30 Uhr

Abenteuer Baby

Mi, 26.11.25 / 16:00 - 17:30 Uhr

Nähcafé

Mi, 26.11.25 / 17:00 - 20:00 Uhr

Stillcafé

Do, 27.11.25 / 10:00 - 10:45 Uhr

ADHS Selbsthilfegruppe

Do, 27.11.25 / 18:00 - 19:30 Uhr

Kraft und Ausdauer in der Elternzeit

Do, 28.11.25 / 10:00 - 10:45 Uhr

Dezember

Rückbildung

Mo, 01.12.25 / 10:00 - 12:00 Uhr

Vortrag: Kinderkrankheiten

Mo, 01.12.25 / 10:00 - 11:30 Uhr

Vortrag: Ernährung im Alter

Di, 02.12.25 / 13:00 - 14:30 Uhr

Nähcafé

Mi, 03.12.25 / 17:00 - 20:00 Uhr

Teenie Mütter

Do, 04.12.25 / 14:15 - 15:00 Uhr

Kraft und Ausdauer in der Elternzeit

Fr, 05.12.25 / 10:00 - 10:45 Uhr

MitMachMärchenstunde

Fr, 05.12.25 / 16:00 - 17:30 Uhr

Rückbildung

Mo, 08.12.25 / 10:00 - 12:00 Uhr

Kleckern und Klecksen

Mi, 10.12.25 / 10:00 - 10:45 Uhr

Pokémon-Karten-Tausch

Mi, 10.12.25 / 16:00 - 16:45 Uhr

Stillcafé

Do, 11.12.25 / 10:00 - 10:45 Uhr

Kraft und Ausdauer in der Elternzeit

Fr, 12.12.25 / 10:00 - 10:45 Uhr

Rückbildung

Mo, 15.12.25 / 10:00 - 12:00

Young Yoga

Mo, 15.12.25 / 15:00 - 15:45 Uhr

Trageworkshop

Di, 17.12.25 / 09:30 - 11:00 Uhr

Abenteuer Baby

Mi, 17.12.25 / 16:00 - 17:30 Uhr

Nähcafé

Mi, 17.12.25 / 17:00 - 20:00 Uhr

Stillcafé

Do, 18.12.25 / 10:00 - 10:45 Uhr

ADHS Selbsthilfegruppe

Do, 18.12.25 / 18:00 - 19:30 Uhr

Kraft und Ausdauer in der Elternzeit

Fr, 19.12.25 / 10:00 - 10:45 Uhr

“One Plätzchen
a day, keeps the
Weihnachts-
stress away .”

Unser Programm...



... mit jeder Menge Vielfalt.



Workshop: Abenteuer Baby



Anmeldung:
03991 180037
familienhafen@isbw.de
Wir bitten um
Voranmeldung!

Referentin:
Yasmin Abu- Taa

Kosten:
10 € pro Familie

Einzeltermine:
29.10.25
26.11.25
17.12.25
16:00 - 17:30 Uhr

Bist du schwanger oder ihr plant, bald Eltern zu werden? Dann ist unser Kurs “Abenteuer Baby” genau das Richtige für euch!

In diesem Kurs bereiten wir dich und deinen Partner/ dich und deine Partnerin auf die aufregende Zeit rund um die Geburt und die ersten Monate mit dem Baby vor.

Gemeinsam besprechen wir wichtige Themen wie die Geburt, die Pflege des Neugeborenen, das Stillen, die richtige Ernährung, Schlafgewohnheiten und die ersten Schritte in der Elternschaft. Außerdem habt ihr die Möglichkeit, Fragen zu stellen, Ängste abzubauen und euch mit anderen werdenden Eltern auszutauschen.

Ziel ist es, euch Sicherheit und Selbstvertrauen für den Start ins Elternleben zu geben.

Kurs: Rückbildung nach der Schwangerschaft

Willkommen zu unserem Rückbildungskurs, speziell für frischgebackene Mamas. In den ersten Wochen und Monaten nach der Geburt ist der Körper besonders sensibel – unser Kurs unterstützt euch sanft, sicher und effektiv dabei, Beckenboden und Bauchmuskulatur zu stärken, Vertrauen in den eigenen Körper zurückzugewinnen und längerfristig Beschwerden vorzubeugen.

Mamas nach Kaiserschnitt oder natürlicher Geburt, Abschlussärztliche Freigabe vorausgesetzt!

Ganz nebenbei könnt ihr mit unserer Hebamme alle Fragen rund um den Alltag mit Baby klären.



Anmeldung:

03991 / 180037

familienhafen@isbw.de

Oder spontan vorbei
kommen!

Referentin:

Sabine Weiß

Kosten:

Wird von der
Krankenkasse
übernommen.

Einzeltermine:

jeden Montag
10:00 - 12:00 Uhr

Treffen: Stillcafé



Anmeldung:

03991 / 180037

familienhafen@isbw.de

Oder spontan vorbei
kommen!

Referentin:

Yasmin Abu-Taa

Kosten:

3 € pro Treffen

Einzeltermine:

02.10.25

16.10.25

30.10.25

13.11.25

27.11.25

11.12.25

18.12.25

10:00-10:45 Uhr

Dieses Café bietet euch wertvolle Informationen, Tipps und Unterstützung rund um das Thema Stillen, Babyschlaf, Überforderungssituationen, Beikost und alles, was ihr gerne besprechen würdet.

Egal, ob ihr zum ersten Mal stillt oder bereits Erfahrung habt – hier könnt ihr euer Wissen vertiefen, Fragen stellen und euch mit anderen Eltern austauschen.

Bei unserer Laktationsberaterin erfahrt ihr alles Wichtige, wie die richtige Anlegetechnik, Tipps bei Stillproblemen, die Bedeutung der Ernährung für Mutter und Kind sowie praktische Ratschläge für den Alltag.

Ziel ist es, euch Sicherheit und Vertrauen in eure Fähigkeit zu geben, euer Baby liebevoll und erfolgreich zu stillen.

Treffen: Teenie Mütter

Minderjährige Mädchen, die schwanger werden, oder bereits entbunden haben, stehen vor einer großen Herausforderung. Sie befinden sich in einer besonderen Lebensphase, in der sie noch selbst jugendlich sind und viele Dinge entdecken und erleben möchten. Gleichzeitig tragen sie die Verantwortung für ein neues Leben. Sie befinden sich zwischen zwei Welten.

Es ist wichtig, euch nicht alleine zu lassen. Bei uns bekommt ihr Hilfe und Beratung, um sowohl eure eigenen Bedürfnisse als auch die eures Kindes bestmöglich zu erfüllen.

Das Treffen für minderjährige Schwangere und Mütter ist eine unterstützende und offene Zusammenkunft, bei der junge Mädchen sich austauschen, gegenseitig stärken und Rat finden können.



Anmeldung:

03991 / 180037

familienhafen@isbw.de

Oder spontan vorbei
kommen!

Referentin:

Yasmin Abu-Taa

Kosten:

3€ pro Treffen

Einzeltermine:

09.10.25

20.11.25

04.12.25

14:15-15:00 Uhr

Treffen: Krabbelrunde



Anmeldung:

03991 / 180037

familienhafen@isbw.de

Oder spontan vorbei
kommen!

Referentinnen:

Franziska Holldorf

Josefine Vetter (ab Nov.)

Kosten:

3 € pro Treffen

Einzeltermine:

jeden Dienstag

09:00 - 11:15 Uhr

Entdecken, spielen,
lernen, austauschen...

In liebevoller Atmosphäre wollen wir in gemütlicher Runde jede Woche ein fester Anlegeplatz für Mütter und Väter während des ersten, spannenden Babyjahrs sein. Jede Woche findet mit schönen Ritualen und wechselnden Elementen ein Spielangebot für die ganz Kleinen statt.

Das Erleben des eigenen Körpers und der Kontakt zu anderen Babys stehen bei unseren Krabbeltreffen im Vordergrund. Der Austausch mit anderen Eltern über Herausforderungen und Freuden des Elterndaseins beleben dazu unseren Krabbelkurs.

Treffen: Elterncafé

Das erste Babyjahr ist vorbei aber es sind noch längst nicht alle Fragen geklärt? Seid ihr noch auf der Suche nach sozialen Kontakten oder Tipps, wie der Alltag besser gelingen kann? Dann seid ihr bei uns genau an der richtigen Stelle.

Bei kleinen Snacks und mit pädagogischen Inputs wollen wir uns austauschen, stärken und gemeinsam wachsen.

Während die Kinder die Möglichkeit haben, spielerisch Kontakte zu knüpfen und verschiedene Spielsachen und Geräte auszuprobieren, können Eltern mit anderen Eltern ins Gespräch kommen oder sich mal zurücklehnen und beim Spielen zuschauen.



Anmeldung:

03991 180037

familienhafen@isbw.de

Oder spontan vorbei
kommen!

Referentin:

Marieke Clasen

(ab Nov.) Josefine Vetter

Kosten:

3 € pro Treffen

Einzeltermine:

jeden Donnerstag

15:00 - 16:30 Uhr

Kurs: Kleckern und Klecksen - Das kreative Elterncafé



Anmeldung:

03991 / 180037

familienhafen@isbw.de

Wir bitten um
Voranmeldung!

Referentin:

Marieke Clasen

Kosten:

5 € pro Familie

Einzeltermine:

08.10.25

29.10.25

10.12.25

10:00 - 11:30 Uhr

Kleine Hände, große Kreativität!

Das Experimentieren und umherkleckern und klecksen mit Farbe trägt dazu bei, das Gedächtnis zu fördern und die Aufmerksamkeit zu verbessern. Kinder können zudem am besten die Farben lernen, wenn sie benutzt werden.

Bei unserem kreativen Angebot für die ganz Kleinen können die Farben gemeinsam mit Mama und Papa mal so richtig erlebt werden. Mit naturbasierten Materialien dürfen die Kleinen vollen Körpereinsatz zeigen und alles bunt gestalten, was ihnen gerade in den Sinn kommt.

Das Angebot gilt für Eltern mit ihren Kindern im Alter von 6 Monaten bis 1,5 Jahren.

Vortrag: Ein Virus reist selten allein

Es dauert nicht mehr lange und euer Kind kommt in die Krippe/ Kita? Dann sind Husten, Schnupfen, Fieber, Heiserkeit, Durchfall, rote Augen, brennende Nasen bald euer ewiger Begleiter.

Die ersten Kinderjahre in den Einrichtungen sind für die Eltern oft sehr kraftraubend, wenn ein Virusinfekt nach dem nächsten vor der Tür steht.

Viele schlaflose Nächte und immer die Sorge um die Kinder. Ist es harmlos oder brauchen wir schnelle ärztliche Betreuung? Haben wir die optimale Hausapotheke um den Kindern eine Linderung zu verschaffen und wie war das noch gleich mit den Wadenwickel, Zwiebelsaft und Kräutertees?

In diesem Vortrag besprechen wir alles rund um Kinderkrankheiten, wann Kinder vor allem liebevolle Zuwendung und wann schnelle ärztliche Hilfe benötigen.



Anmeldung:

03991 / 180037

familienhafen@isbw.de

Wir bitten um
Vor Anmeldung!

Referentin:

Juliane Abel

Kosten:

1€ pro Person

Einzeltermine:

01.12.25

10:00 - 11:30 Uhr

4-Wochen-Kurs: Kraft und Ausdauer in der Elternzeit mit Baby & Buggy



Anmeldung:

03991 / 180037

familienhafen@isbw.de

Wir bitten um
Voranmeldung!

Referentin:

Juliane Abel

Kosten:

30 € für den gesamten
Kurs

4- Wochen- Kurs:

Start: 21.11.25

immer freitags

10:00 - 10:45 Uhr

Möchtet ihr wieder in Bewegung kommen, Spaß haben und gleichzeitig die Zeit für euch und euer Baby genießen? Dann ist unser Sportkurs genau das Richtige!

In unserem Kurs bieten wir die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen Müttern bei leichten, abwechslungsreichen Übungen fit zu bleiben. Bei einem Workout mit sanften Bewegungen in unserem Kursraum und mit speziellen Übungen für den Beckenboden und die Rückenmuskulatur – wir passen die Übungen an eure Bedürfnisse an.

Der Kurs ist ideal, um neue Energie zu tanken, das Wohlbefinden zu steigern und euer Baby in einer sicheren und angenehmen Umgebung mitzunehmen.

Workshop: Trageberatung

In diesem Kurs lernen Eltern sicher und ergonomisch Babys zu tragen. Wir vermitteln Grundlagen der passenden Trageweise, richtige Bindetechniken und prüfen gemeinsam die optimale Trageposition für verschiedene Altersstufen.

An praktischen Übungen üben wir verschiedene Tragetücher und Tragehilfen, achten auf Bauch- oder Rückenlage, Haltungsqualität und den langen Rückenkomfort.

Außerdem klären wir häufige Fragen rund um Sicherheit, Hautkontakt, Wärme- und Klimamanagement sowie das regelmäßige Wechseln der Trageposition im Alltag.



Anmeldung:

03991 / 180037

familienhafen@isbw.de

Wir bitten um
Vor Anmeldung!

Referentin:

Josefine Vetter

Kosten:

3€ pro Familie

Einzeltermine:

17.12.25

09:30 - 11:45 Uhr

Kurs: Young Yoga - Entspannung



Anmeldung:

03991 / 180037

familienhafen@isbw.de

Wir bitten um

Voranmeldung!

Referentin:

Marieke Clasen

Kosten:

3 € pro Person

Einzeltermine:

15.10.25

22.10.25

10.12.25

17.12.25

15:00 - 15:45 Uhr

In diesem Yoga-Kurs speziell für Jugendliche dreht sich alles um dich: deinen Körper, deinen Atem und dein inneres Gleichgewicht. Gemeinsam entdecken wir, wie Yoga dabei hilft, Stress abzubauen, den Kopf freizubekommen und gleichzeitig Kraft, Beweglichkeit und Haltung zu verbessern.

Mit abwechslungsreichen Übungen, Atemtechniken und kleinen Meditationen findest du einen Weg, dich besser zu spüren, den Schulalltag hinter dir zu lassen und neue Energie zu tanken – ganz ohne Leistungsdruck.

Ob sportlich oder nicht – alle sind willkommen. Du brauchst keine Vorkenntnisse, nur bequeme Kleidung und Lust, etwas für dich zu tun.

Für alle ab 14 Jahre.

Treffen: Pokémon-Karten-Tausch

Erlebe ein poké-tastisches Familien-Event! Familie, Freunde und Fans treffen sich zum gemeinsamen Karten-tauschen. Bringt eure Pokémon-Karten mit – egal ob Rare, Commons oder Geheimnisse – und tauscht fair sowie gemütlich in entspannter Atmosphäre.

Taucht ein in spannende Duelle, sammelt Tipps von erfahreneren Tauschfans und entdeckt neue Favoriten für euer Sammelalbum.



Anmeldung:

03991 / 180037

familienhafen@isbw.de

Oder spontan vorbei
kommen!

Einzeltermine:

01.10.25

12.11.25

10.12.25

16:00-16:45 Uhr

Treffen: Elterncafé für Alleinerziehende



Anmeldung:

03991 / 180037

familienhafen@isbw.de

Oder spontan vorbei
kommen!

Referentin:

Juliane Abel

Kosten:

3 € pro Treffen

Einzeltermine:

jeden Freitag

15:30 - 17:00 Uhr

Die alleinerziehenden Elternteile tragen eine sehr hohe Belastung und sind oft von Sorgen rund um die Organisation ihres Alltags geprägt.

Schaffe ich es rechtzeitig zur Arbeit? Kann ich die Kinder heute pünktlich abholen? Wann bleibt Zeit für den Wocheneinkauf? Welche Termine kann ich mit den Kindern wahrnehmen? Wann bleibt eigentlich mal Zeit für mich?

Einmal pro Woche möchten wir uns gemeinsam mit euch treffen. Bei Kaffee, Tee und Gebäck in schönen Gesprächsrunden über Hürden des Alltags reden, Kontakte knüpfen und gemeinsame Ausflüge planen. Bei diesem besonderem Elterncafé dürfen eure Kinder selbstverständlich nicht fehlen.

Hier sind wir gemeinsam stark & alleinerziehend.

Treffen: Redezeit für Eltern

Ein entspannter, informeller Nachmittag und einen Raum für eure Fragen rund um Erziehung, Lernentwicklung und Familienalltag.

Ziel ist es neue Perspektiven zu gewinnen, konkrete Ideen direkt mit nach Hause zu nehmen und die Eltern-Kind-Beziehung zu stärken.

Jede Redezeit wird mit einem tollen Thema von unserer Sozialpädagogin vorbereitet.

07.10.2025: „Loslassen und begleiten. Kinder sicher in die Kita starten lassen.“

14.10.2025: „Von Windeln bis Brot-dose. Kinder im Alltag stark machen.“

21.10.2025: „Gefühle verstehen. Wege durch Trotz und Konflikte.“

28.10.2025: "Familie im Gleichgewicht. Strukturen, Grenzen, Selbstfürsorge."



Anmeldung:

03991 / 180037

familienhafen@isbw.de

Wir bitten um
Voranmeldungen!

Referentin:

Franziska Holldorf

Kosten:

1 € pro Person

Einzeltermine:

07.10.25

14.10.25

21.10.25

28.10.25

15:00 - 16:30 Uhr

Kurs: Malen



Anmeldung:

03991 / 180037

familienhafen@isbw.de

Wir bitten um

Voranmeldungen!

Referentin:

Franziska Holldorf

Kosten:

5 € pro Familie

Einzeltermin:

09.12.25

16.12.25

15:00 - 16:30 Uhr

Möchtet ihr die gemütliche Vorweihnachtszeit gemeinsam kreativ erleben? Dann kommt zu unserem vorweihnachtlichen Mal-Treff für Familien!

Ihr könnt euch auf Leinwänden mal so richtig austoben und vielleicht entsteht ja das ein oder andere Familienkunstwerk!

Leinwände, Farben und andere Materialien bekommt ihr von uns.

Treffen: MitMachMärchen

Taucht ein in die zauberhafte Welt der Märchen! In unserer Märchenstunde lauschen Familien eine spannende Geschichte, erleben sie mit visuellem und klanglichem Zauber mit, spielen Rollen und entdecken gemeinsam wunder-same Abenteuer. Unsere Märchen-erzählerin entführt euch vor-weihnachtlich in eine andere Welt zum träumen.

Die interaktiven Mitmach-Elemente lassen diese Vorlesestunde zum Leben erwecken. Wir genießen eine Zeit ohne digitale Geräte. In einem anschließenden Elterngespräch, wird bei Kaffee, Tee und Keksen über die Rolle von Märchen in der kindlichen Entwicklung informiert.

Perfekt für neugierige Zuhörerinnen und Zuhörer von 3 bis 8 Jahren.



Anmeldung:

03991 / 180037

familienhafen@isbw.de

Wir bitten um
Voranmeldungen!

Referentin:

Nelli Schumacher

Kosten:

5 € pro Familie

Einzeltermin:

10.11.25

05.12.25

16:00 - 17:00 Uhr

Vortrag: Ernährung im Alter



Ernährung im Alter – Schlüssel zu Vitalität, Gesundheit und Lebensqualität!

Mit dem Älterwerden verändern sich der Stoffwechsel, der Energiebedarf und die Nährstoffbedürfnisse.

Eine bedarfsgerechte Ernährung kann helfen, Muskel- und Knochengesundheit zu erhalten, das Immunsystem zu stärken und das Risiko chronischer Erkrankungen zu senken.

Dieser Vortrag gibt einen Überblick über bekömmliche und weniger bekömmliche Lebensmittel, zentrale Ernährungsprinzipien, praktische Tipps und Besonderheiten im höheren Lebensalter.

Anmeldung:

03991 / 180037

familienhafen@isbw.de

Wir bitten um

Voranmeldungen!

Referentin:

Juliane Abel

Kosten:

3 € pro Person

Einzeltermine:

14.10.25

18.11.25

02.12.25

13:00 - 14:30 Uhr

Kurs: Erste Hilfe am Kind

Kinder sind von Natur aus abenteuerlustig, neugierig und unterschätzen dabei mögliche Gefahren. Kleinere Unfälle stehen oft auf der Tagesordnung und sind auch nötig, um ein Gefühl für Risiken zu entwickeln.

Dennoch lauern auch jede Menge Gefahren im Alltag. Es ist wichtig zu unterscheiden, wann ein Baby oder Kleinkind vor allem liebevollen Trost oder wirklich schnelle Hilfe braucht. Selbst Ruhe zu bewahren und dem Kind ein Gefühl von Sicherheit zu vermitteln, ist oft nicht immer leicht.

Einmal im Monat besprechen wir mit praktischen Beispielen die größten Gefahren im Alltag und welche Sofortmaßnahmen getroffen werden müssen.



Anmeldung:

03991 / 180037

familienhafen@isbw.de

Wir bitten um
Vor Anmeldungen!

Referentin:

Juliane Abel

Kosten:

15 € pro Person

Einzeltermine:

27.10.25

24.11.25

13:00 - 14:30 Uhr

Kurs: Pflasterpass® Goldkurs



Anmeldung:

03991 / 180037

familienhafen@isbw.de

Wir bitten um
Voranmeldungen!

Referentin:

Juliane Abel

Kosten:

10 € pro Kind

Einzeltermin:

25.11.25

15:00 - 16:30 Uhr

Alle 18 Sekunden verletzt sich in Deutschland ein Kind bei einem Unfall so schwer, dass es ärztlich versorgt werden muss.

Wir vom ISBW zusammen mit der Pflasterpass gGmbH wollen die Welt unserer Kinder im Alltag sicherer machen.

Mit unserem Pflasterpass® Goldkurs möchten wir 8- bis 10 -Jährige an das Thema „Erste Hilfe für Kinder“ heranführen, sie für die Gefahren in Heim, Schule und Freizeit sensibilisieren und ihnen die altersgerechten Grundlagen der Ersten Hilfe vermitteln.

Gemeinsam mit eurer Familie erarbeiten wir mit Bilderwelt und Szenerie spielerisch die Erste Hilfe.

Der Pflasterpass®

Liebe Einrichtungen,
ihr wollt, dass unser Igelchen mit
seinem Pflasterpass auch zu euch
kommt?

Dann meldet euch gerne bei einer
unserer DEKRA zertifizierten Kurs-
leiterinnen.

Bronzekurs -> Kinder 4 - 5 Jahre

Silberkurs -> Kinder 5 - 7 Jahre

Goldkurs -> Kinder 7 - 8 Jahre

Platinkurs -> Kinder 8 - 10 Jahre

Es ist wissenschaftlich erwiesen,
dass Kinder ab 4 Jahren die
altersgerechten Grundlagen der
Erste-Hilfe-Maßnahmen in Unfall-
situationen erlernen und anwenden
können. Mit unserem Pflasterpass® -
Projekt möchten wir 4- bis 10 -
Jährige an das Thema „Erste Hilfe
für Kinder“ heranzuführen, sie für die
Gefahren in Heim, Schule und
Freizeit sensibilisieren und ihnen die
altersgerechten Grundlagen der
Ersten Hilfe vermitteln.



Anmeldung:

03991 / 180037

familienhafen@isbw.de

Kursleiterinnen:

Juliane Abel

Marieke Clasen

Josefine Vetter

Kosten:

10 € pro Kind

Mehr Informationen:

www.pflasterpass.de

www.isbw.de



Kurs: Nähcafé



Anmeldung:

03991 / 180037

familienhafen@isbw.de

Wir bitten um

Voranmeldungen!

Referentin:

Katrin Winkelmann

Kosten:

5 € pro Treffen

Einzeltermin:

15.10.25

22.10.25

12.11.25

19.11.25

26.11.25

03.12.25

17.12.25

17:00 - 20:00 Uhr

Möchtet ihr neue Nähtechniken lernen, Stoffideen umsetzen oder einfach in entspannter Atmosphäre kreativ sein? Dann kommt zu unserem Nähcafé!

Was euch erwartet:

- Anfänger*innen und auch Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.
- Zeit zum Nähen, Austauschen und Inspiration sammeln.
- Unterstützung vor Ort und Tipps zu Stoffen, Schnittmustern und Nähmaschinen.
- Lockere Atmosphäre bei Kaffee, Tee und Snacks.
- Keine Vorkenntnisse nötig: Wir erklären Grundtechniken – Schritt für Schritt.

Tauschmarkt

Wer kennt nicht die Kleidungsstücke, die man mit Begeisterung gekauft hat und die jetzt ein trauriges Dasein, irgendwo in der hintersten Ecke des Schrankes, fristen?

Die gute Nachricht ist: Es gibt Leute da draußen, die genau nach dem suchen, was Du aussortiert hast und umgekehrt!

Das Schmetterlingshaus und das ISBW veranstalten einen tollen Tauschmarkt für euch!

Das Tauschkonzept:

1. Ihr bringt max. 10 gewaschene und gut erhaltene Kleidungsstücke mit.
2. Wir nehmen die Sachen am Empfang entgegen und sortieren sie nach Größe auf die Kleiderstangen.
3. Nach Abgabe eurer Sachen könnt ihr nach herzenslust neue Lieblingsstücken suchen.
4. Alle Sachen die übrig bleiben, werden gespendet.



Wo?

Schmetterlingshaus
Dietrich-Bonhoeffer-St. 6
17192 Waren (Müritz)

Wann?

07.11.25

17:00 - 19:00 Uhr

Anmeldung:

03991 / 180037
familienhafen@isbw.de

Oder spontan vorbei
kommen mit 10
Kleidungsstücken für den
Tausch!

ADHS- Selbsthilfegruppe



Anmeldung:

03991 / 180037

familienhafen@isbw.de

Oder spontan vorbei
kommen!

Referentin:

Karolin Gramß

Kosten:

Spendenbasis

Einzeltermine:

24.07.25

28.08.25

25.09.25

18:00 - 19:30 Uhr

Sitz doch mal still... Sei endlich ruhig...
Leg das weg... Konzentrier' dich doch
mal... Hör mir endlich zu... Gib dir
mehr Mühe...

*“Mit dem Kopf in den Wolken und mit
dem Körper im Chaos.”*

Kinder und Jugendliche, die mehr als
nur aus der Reihe tanzen und gleich-
zeitig so sensibel sind. Sie sind Eltern,
Großeltern oder pädagogische Fach-
kräfte von betroffenen Kindern oder
selbst betroffen?

Pädagogin und Kinderschutzfachkraft
Karoline Gramß begleitet jeden Monat
euren Austausch und sensibilisiert für
ADHS- Betroffene im Familien-, Kita-
und Schulalltag.

Die Gruppe soll allen Teilnehmer-
*innen als fester Ankerplatz dienen,
um sich mit anderen über die
täglichen Herausforderungen aus-
zutauschen.

Der ISBW Chor

Liebe Musikliebhaberinnen und -
liebhaber,

möchtet ihr Freude am Singen
teilen, neue Menschen kennen-
lernen und gemeinsam schöne
Lieder erleben? Dann seid ihr bei
unserem Chor genau richtig!

Wir treffen uns einmal in der Woche
zum gemeinsamen Singen – egal, ob
ihr schon Erfahrung habt oder
einfach nur Spaß am Musizieren
habt. Alle im Alter von 9 bis 99+
Jahren sind herzlich willkommen!

Gemeinsam möchten wir eine
fröhliche und offene Gemeinschaft
schaffen, in der jeder/ jede seine/
ihre Stimme einbringen kann. Es
geht vor allem um Spaß,
Gemeinschaft und die Freude an der
Musik.

Wir freuen uns auf viele fröhliche
Stimmen und schöne Momente!



Wo?

Schmetterlingshaus
D.-Bonhoeffer-Str. 6
17192 Waren (Müritz)

Anmeldung:

03991 / 180037
familienhafen@isbw.de
Oder spontan vorbei
kommen!

Termine im Überblick:

Jeden Mittwoch
19:30-21:00



Aktiv bleiben ab 60 Jahren!



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Kofinanziert von der
Europäischen Union

**Verwirklichen Sie Ihre Interessen
mit uns!**

Treffen Sie Gleichgesinnte!

Ansprechpartnerin:

Mandy Rudolphi
Projektleitung

Kontakt:

03981 / 4898870
0176 / 56371950
mandy.rudolphi@isbw.de

Ansprechpartnerin:

Sandra Dannehl

Kontakt:

03991 / 180037
0151 / 52586006
sandra.dannehl@isbw.de

Ansprechpartnerin:

Andrea Apmann

Kontakt:

03981 / 4898870
0151 / 27267837
andrea.apmann@isbw.de

Für alle Interessierten **ab 60+** Jahren gibt es in Waren (Müritz) und Umgebung die Möglichkeit, Menschen in der gleichen Lebensphase kennenzulernen, sich zu vernetzen und in den Austausch zu gehen. So lässt sich auf einfache Weise der **Freundes- und Bekanntenkreis erweitern**. Gleichzeitig verbinden Sie das Schöne mit dem Nützlichen, denn langweilig wird es mit uns nicht: Ob Vorträge über mentale Gesundheit, gemeinsame Ausflüge oder Digitalthemen. Spaziergänge, Wanderungen und Lesungen, z. B. Durchstarten mit 60+, Erzähl-Cafés mit interessanten Impulsen und Themen u.v.a.m.

Wir bieten nicht nur Abwechslung, sondern auch **lebenslanges Lernen** und die Garantie, am Puls der Zeit zu bleiben.

So stärken wir in unserem geförderten Projekt "ON&OFF für 60+" erfolgreich das **soziale Miteinander**.

Mit unseren vielfältigen Angeboten schaffen wir Raum und Zeit für Gespräche, Lehrreiches, Unterhaltendes - und vor allem für **Gemeinschaft**.

Nächste Angebote in Waren:

- 14.10.2025 Impuls Gesunde Ernährung
- 11.11.2025 Vortrag zu Wohnformen
- 18.11.2025 Vortrag Gesunde Ernährung im Alter
- 25.11.2025 Erzähl-Cafe´ Thema Trauer
- 02.12.2025 Vortrag Gesunde Ernährung im Alter
- 09.12.2025 Adventscafe´
- 16.12.2025 Kleine Weihnachtsfeier

Ein kleiner Ausblick für das 4. Quartal in diesem Jahr

Seit Juli 2025 gibt es am unserem ISBW Standort in Neustrelitz (Strelitzer Straße 2-4) die zusätzliche Möglichkeit im Rahmen des Projektes weitere **Interessierte ab 60+ Jahren** zu erreichen und von den vielfältigen Angeboten profitieren zu lassen.

Wir freuen uns auf Sie!



Die Angebote in Waren finden immer dienstags in der Zeit von 13 bis 15 Uhr statt.

Ein kurzer Einblick...



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Kofinanziert von der
Europäischen Union

...in unser Beratungsangebot.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Arbeit und Soziales

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Unabhängig beraten, selbstbestimmt teilhaben.



Das Bundesministerium
für Arbeit
und Soziales (BMAS)
finanziert bundesweit
gemäß § 32
Sozialgesetzbuch IX
die EUTB®-Angebote.

Um Ihnen die Beratung zu
erleichtern, ist es mög-
lich, Sie mit individuellen
Hilfsmitteln zu unter-
stützen, wie z. B. mit
Gebärdendolmetschern
o.ä.

Die EUTB® unterstützt Menschen mit
Behinderung sowie Menschen, die
von einer Behinderung bedroht sind,
durch kostenlose, unabhängige und
auf Wunsch anonyme Beratung.

Wir begegnen Ihnen respektvoll auf
Augenhöhe, um gemeinsam Wege zur
individuellen Teilhabe zu finden.
Unsere Beratung ist unabhängig von
Leistungsträgern und ergänzt andere
Beratungsangebote.

Betroffene beraten Betroffene und
bieten Rat in vielen Lebensbereichen,
wie z. B. Assistenz, Bildung, Arbeit
und Gesundheit.

Rechtsberatung sowie Begleitung in
Widerspruchs- und Klageverfahren
werden nicht angeboten.

Weil es zusammen einfach einfacher ist...

Unsere Öffnungszeiten:

offene Sprechzeiten:

Mi 12:30 - 16:00 Uhr

Fr 12:30 - 15:00 Uhr

nach Terminvereinbarung:

Mo 09:00 - 12:00 Uhr

12.30 - 16:00 Uhr

Fr 09:00 - 12:00 Uhr

Ansprechpartnerin:

Mandy Rudolphi

Kontakt:

03981 / 4898870

0176 / 56371950

mandy.rudolphi@isbw.de

Ansprechpartnerin:

Silvia Schwarz

Kontakt:

03991 / 180037

0171 / 8364465

silvia.schwarz@isbw.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Ganz schön was los...



Mecklenburg-Vorpommern
Ministerium für Soziales,
Gesundheit und Sport

...bei der MitMachZentrale und den
SilverSurfern!



SilverSurfer

Senioren-Technik-Botschafter in MV



MITMACHZENTRALE

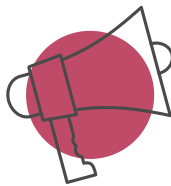
MitMachZentrale: Knotenpunkt des Ehrenamts LK MSE

Ansprechpartnerin:
Carolin Illerhaus-Kulow

Kontakt:
0171 / 3885770
mitmachzentrale@isbw.
de

Beratung vor Ort, bitte
Termin vereinbaren!

- VereinsCoaching: Öffentlichkeitsarbeit, Fördermittel, Versicherungsschutz, Wirkungsmanagement
- Vermittlung von Ehrenamtlichen
- Unterstützung und Vernetzung von Vereinen, Initiativen, Verbänden
- Organisation von Veranstaltungen und Weiterbildungen
- Öffentlichkeitsarbeit und Anerkennungskultur (z.B. Ehrenamtskarte)



**Jetzt individuellen
Termin vereinbaren!**

Weiterbildungen für Vereine

Do 9. 10.
18 - 20 Uhr
Vereinsarbeit mit KI:
Öffentlichkeitsarbeit
(Dietrich-Bonhoeffer-Str. 18)

Mi 29. 10.
16 - 20 Uhr
Erste-Hilfe-Auffrischung für
Ehrenamtliche
(im Schmetterlingshaus)

Mi 5. 11.
18 - 20 Uhr
Vereinsarbeit mit KI:
Förderanträge schreiben
(Dietrich-Bonhoeffer-Str. 18)

Do 19. 11.
16 - 20 Uhr
Erste-Hilfe-Auffrischung für
Ehrenamtliche
(Neubrandenburg)

Mi 3. 12.
16 - 20 Uhr
Erste-Hilfe-Auffrischung für
Ehrenamtliche
(MiM Malchow)



*kostenlos
für Vereine*

Kontakt und Infos:

MitMachZentrale MSE
ISBW gGmbH
mitmachzentrale@isbw.de
Telefon: 0171/3885770



MITMACHZENTRALE

SilverSurfer: Qualifizierung von Senioren-Technik- Botschafter*innen

Ansprechpartnerin:
Carolin Illerhaus-Kulow

Kontakt:
0171 / 3885770
carolin.illerhaus-
kulow@isbw.de

Infos & Anmeldung:
Mo - Do
09:00 - 14:00 Uhr

SilverSurfer beraten und unterstützen ehrenamtlich bei Fragen zu Smartphone, Laptop oder anderen digitalen Geräten - z. B. im lockeren "Digital-Café", zur Techniksprechstunde oder in Einzelberatungen.

Ab September 2025 gibt es wieder die Möglichkeit, sich als SilverSurfer in Waren zu qualifizieren!

Das Ziel: Senioren*innen erklären Senioren*innen die moderne Technik und wie sie diese für sich nutzen können.

Bei uns bekommen Sie auch aktuelle Infos zu den Beratungsangeboten der aktiven SilverSurfer vor Ort!

Weiterbildungen für SilverSurfer

Fr 17.10.
9:30 Uhr

KI im Alltag
(Waren)

Mi 29.10.
9:30 Uhr

Elektronische Patientenakte
(Waren)

Do 30.10.
9:30 Uhr

Elektronische Patientenakte
(Waren)



Veranstaltungen für
qualifizierte SilverSurfer.

Wir bitten um
Vor Anmeldung!

Ansprechpartnerin:
Carolin Illerhaus-Kulow

Kontakt:
0171 / 3885770
carolin.illerhaus-
kulow@isbw.de

FOLGT UNS AUF INSTAGRAM

Keine Veranstaltung verpassen!



FOLLOW US

SCAN ME



familienhafen_isbw



**DAS NÄCHSTE
PROGRAMMHEFT
JAN - MÄR 2026**



Dietrich- Bonhoeffer- Str. 18
17192 Waren (Müritz)