

# (Familien) Bildung macht SPASS








Ausgewählte Familienbildungsangebote in der Stadt Erfurt



## **Inhalt**

Vorwort

Angebote für

-  werdende Eltern
-  Eltern mit Babys und Kleinkindern (bis zwei Jahre)
-  Eltern mit Kindern im Alter von zwei bis sechs Jahren
-  Eltern mit Kindern ab sechs Jahren
-  Familien (allgemeine Themen)
-  Eltern und Großeltern (allgemeine Themen)
-  Unternehmen

Vorstellung der mitwirkenden Einrichtungen

## **Vorwort**

Eine verantwortungsvolle Erziehung stellt an Eltern heutzutage große Anforderungen. Eltern befinden sich in ihrer immer komplexer werdenden Lebenswelt in einem ständigen Lernprozess. Eltern wollen sich zu Fragen der Erziehung informieren, weiterbilden und auch austauschen können. Familienbildung kann Eltern bei der Erfüllung ihrer Erziehungsaufgaben mit konkreten Angeboten unterstützen. Die Angebotspalette der Familienbildung umfasst u.a. Informationen, Elternkurse, Beratung in Fragen der Erziehung und Angebote der Familienfreizeitgestaltung. Das breite Spektrum orientiert sich an den unterschiedlichen Lebenslagen und Lebenssituationen von Familien.

Mit unserer Broschüre möchten wir Ihnen einen umfassenden Überblick der Familienbildungsangebote der Stadt Erfurt geben.

Welches Angebot für Sie das Richtige und Geeignete ist, entscheidet sich allein an Ihren persönlichen, familiären und individuellen Interessen und Bedürfnissen.

## Für werdende Eltern

### Infoveranstaltungen:

- **Klinikinfoabend für alle werdenden Eltern**

**Zeit:** an jeden zweiten und letzten Mittwoch im Monat

**Ort:** Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe des HELIOS  
Klinikums Erfurt

**Inhalt:** Dabei können sich die jungen Familien über die Klinik und die Kreißsäle informieren und diese selbstverständlich auch gern besichtigen. An diesen Treffen nehmen stets die leitende Hebamme, der Kreißsaaloberarzt oder der Chefarzt der Klinik teil, weiterhin sind ebenfalls ein leitender Kinderarzt und ein Anästhesist zugegen.

- **Informationsabende für werdende Eltern**

**Zeit:** an jedem ersten Donnerstag im Monat  
Beginn ist jeweils 19.30 Uhr

**Ort:** Katholisches Krankenhaus „St. Johann Nepomuk“  
Treffpunkt ist die Patienten-Cafeteria in der Eingangsebene

- **Informationsabend für werdende Eltern**

**Zeit:** jeden dritten Mittwoch im Monat  
Beginn ist jeweils 20.00 Uhr

**Ort:** Geburtshaus bewusste Geburt und Elternschaft e.V.

**Inhalt:** Hier können Sie den Hebammen all Ihre Fragen, sei es zu Schwangerschaft, Geburtsmöglichkeiten oder Kursangeboten stellen. Außerdem besteht die Möglichkeit, die Räumlichkeiten zu besichtigen.

## Treffpunkte:

- **Zwillingsclub „fix und foxi“ – Elternstammtisch für werdende und gewordene Mehrlingseltern**

**Zeit:** jeden 1. Montag im Monat

**Ort:** FamilienZentrum am Anger

**Inhalt:** Erfahrungsaustausch der Eltern untereinander, gegenseitige Hilfe und Unterstützung

## Seminare/ Kurse:

- **Geburtsvorbereitungskurse für Frauen und Paare**

**Zeit:** 7 x 2 Stunden

**Ort:** Katholisches Krankenhaus „St. Johann Nepomuk

- **Geburtsvorbereitungskurs mit der Hebamme**

**Zeit:** 6 x 2 Stunden

**Ort:** Family Club am Drosselberg

**Inhalt:** Der von einer Hebamme durchgeführte Kurs ist adressiert für Paare, die ein Kind erwarten. Diese werden auf die Geburt vorbereitet, bekommen Entspannungstechniken vermittelt, lernen Atemtechniken kennen und verschiedene Gebärhaltungen.

- **Geburtsvorbereitung**

**Zeit:** 5 x 2 Stunden

**Ort:** Helios Klinikum, Frau-Mutter-Kindzentrum

**Kosten:** werden für die Schwangere von der Krankenkasse übernommen.  
Die Gebühr für den Partner beträgt 50 € inkl. 19% MwSt.  
telefonische Anmeldung: Telefon 03 61 / 7 81 - 40 01

**Inhalt:** Dieser Kurs ermöglicht Gespräche und einen Erfahrungsaustausch mit anderen Schwangeren. Hier lernen Sie Entspannungstechniken, Atem- und Körperwahrnehmung, schmerzlindernde Stellungen während der Entbindung und Gebärhaltungen. Der Kurs ist für Frauen und Paare gleichermaßen geeignet.

- **Geburtsvorbereitungskurs für Frauen**

**Zeit:** 7 x 2 Stunden

**Ort:** Geburtshaus bewusste geburt und elternschaft e.V.

**Kosten:** werden für die Schwangere von der Krankenkasse übernommen.

**Inhalt:** In diesem Kurs können Frauen Erfahrungen und Empfindungen über das Erleben der Schwangerschaft austauschen. Sie erhalten wichtige Informationen über Veränderungen in der Schwangerschaft, über die Geburt und das Leben mit einem Neugeborenen. Stillen, Prophylaxe, Säuglingspflege sind in allen Geburtsvorbereitungskurse wichtige Themen. Atem- und Entspannungsübungen unterstützen die Körperwahrnehmung und geben Vertrauen in die Kraft des eigenen Körpers. Themen wie der Umgang mit Schmerzen, Gebärhaltungen und Atemhilfen bestärken die Frau in ihrer Gebärfähigkeit.

- **Geburtsvorbereitungskurs für Paare**

**Zeit:** 7 x 2 Stunden

**Ort:** Geburtshaus bewusste geburt und elternschaft e.V.

**Kosten:** werden für die Schwangere von der Krankenkasse übernommen. Die Kosten für den Partner betragen 80 Euro.

**Inhalt:** Mit diesem Kurs sollen Paare angesprochen werden, die sich gemeinsam auf die Geburt ihres Kindes vorbereiten möchten.

Wir möchten nicht nur auf die Schwangerschaft, sondern auch auf die werdenden Väter eingehen, ihnen die Angst nehmen und sie auf die Geburt und das Leben mit einem Baby vorbereiten.

- **Geburtsvorbereitungskurs für mehrgebärende Frauen und Paare**

**Zeit:** 7 x 2 Stunden

**Ort:** Geburtshaus bewusste geburt und elternschaft e.V.

**Kosten:** werden für die Schwangere von der Krankenkasse übernommen.

**Inhalt:** Auf Wunsch führen wir auch Kurse für mehrgebärende Paare durch. Hier werden besonders Frauen ab der 2. Schwangerschaft angesprochen.

- **Nachsorge durch eine Hebamme**

**Zeit:** Nach individueller Absprache

**Ort:** Helios Klinikum, Frau-Mutter-Kindzentrum

**Kosten:** werden von der Krankenkasse übernommen.

**Anmeldung:** Informationen erhalten Sie von den Hebammen des Kreißsaales bzw. den Schwestern Ihrer Wochenstation.

**Inhalt:** Unsere Hebammen betreuen Sie auf Wunsch im Wochenbett vom 1.Tag nach der Entbindung bis zu acht Wochen bei Ihnen zu Hause.

- **Yoga für Schwangere**

**Zeit:** 10 x 1 Stunde

**Ort:** Family Club am Drosselberg

**Inhalt:** Im speziell für Schwangere von einer geschulten Yoga-Lehrerin durchgeführten Kurs, erlernen die Frauen Möglichkeiten der sanften Körperentspannung. Durch gezielte Übungen werden die Atmung beeinflusst und die Harmonisierung von Körper und Geist gefördert.

- **Yoga für Schwangere**

**Zeit:** 8 x 1,5 Stunden

**Ort:** Geburtshaus bewusste geburt und elternschaft e.V.

**Kosten:** Erstattung durch Krankenkasse möglich

**Inhalt:** Im Yoga für Schwangere sind die Übungen viel sanfter. Viele Yogaübungen sollten Schwangere gar nicht praktizieren, da sie der Entwicklung des Kindes schaden könnten. Die AG für Natürliche Geburt, die diese Ausbildung organisiert, ist da sehr akkurat. Gerade die Mantras sind wunderbar für die werdende Mutter und das Ungeborene. Viele Frauen berichten, dass die Babys sich nach der Geburt total entspannen, wenn die Mutter die vertrauten Lieder für sie singt.

- **Rückbildungsgymnastik mit der Hebamme**

**Zeit:** 9 x 75 Minuten

**Ort:** Family Club am Drosselberg

**Inhalt:** Ein Trainingsprogramm für Mütter, kurz nach der Geburt des Babys zur Wiederherstellung von körperlicher Fitness. Zu diesem Kurs können die Babys gern mitgebracht werden. Die Fachkundige Anleitung im Rückbildungskurs wird durch eine Hebamme als Anleiterin und Gesprächspartnerin gewährleistet.

- **Rückbildungsgymnastik**

**Zeit:** 8 x 1,25 Stunden

**Ort:** Geburtshaus bewusste geburt und elternschaft e.V.

- **Stillgruppe**

**Zeit:** Jeden 2. Mittwoch im Monat 15.00-16.30 Uhr

**Ort:** Helios Klinikum , Frau-Mutter-Kindzentrum - Wochenstation

**Anmeldung:** Nicht erforderlich

Stilltelefon (03 61) 7 81 35 50 ... für telefonische Auskünfte rund um das Stillen

**Inhalt:** Unsere speziell ausgebildeten und erfahrenen Stillberaterinnen geben Ihnen wertvolle Tipps, wie Sie Ihr Kind richtig stillen. Wenn Sie das ‚Know-how‘ erlernen wollen, Fragen oder Probleme beim Stillen oder Abstillen haben, sind Sie herzlich willkommen! Die Stillgruppe ist offen, das heißt, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.  
Kursdauer: Fortlaufender offener Kurs (siehe oben)

- **Stillgruppe**

**Zeit:** Jeden Freitag 12.00 – 13.00 Uhr

**Ort:** Geburtshaus bewusste geburt und elternschaft e.V.

**Anmeldung:** telefonisch 0176-81 12 08 96

**Inhalt:** Die Stillgruppe bietet Ihnen die Möglichkeit, mit anderen Müttern Erfahrungen auszutauschen und über Fragen rund ums's Stillen und Muttersein zu reden. Es werden Themen wie Milchproduktion, Ernährung, Stillprobleme, Abpumpen und Berufstätigkeit, Beikost, Entwöhnen und Abstillen besprochen. Auch Schwangere können diese Treffen zur Stillvorbereitung nutzen.

Eine persönliche Stillberatung ist auch nach Terminvereinbarung möglich.

Die Stillberatung ist eine Leistung der Krankenkassen und wird bis zum Ende der Stillzeit übernommen.

## Eltern mit Babys und Kleinkindern (bis zwei Jahre)

### Infoveranstaltungen:

- **Essen mit Lust und Laune (SINN-VOLL ESSEN Krankheiten vorbeugen)**

**Zeit:** jeden 3. Mittwoch im Monat

**Ort:** FamilienZentrum am Anger

**Inhalt:** Ernährungsberatung mit aktuellen Themen

- **Zahnputz-Workshop „Keiner kommt mit Karies zur Welt – gesunde Zähne ein Leben lang“**

**Zeit:** 1 x im Quartal - März/ Juni/ September/ Dezember

**Ort:** FamilienZentrum am Anger

**Inhalt:** eine Jugendzahnärztin putzt mit Kleinkindern Zähne am Modell und informiert Eltern über die richtige Zahnpflege

## Treffpunkte:

- **Krabbelgruppen „Spatzenkinder“**

**Zeit:** jeden Montag und jeden Mittwoch je von 10-12 Uhr

**Ort:** Mitmenschen e.V.

**Inhalt:** In unseren beiden Krabbelgruppen können sich Eltern mit ihren Kleinsten treffen, sich über die deren Entwicklung und Dinge des Alltags austauschen, sich bei Fragen an unsere Betreuerin wenden und vieles mehr...

- **Krabbelgruppen**

**Zeit:** Termine flexibel und nach Bedarf

**Ort:** FamilienZentrum am Anger

- **Eltern-Kind Gruppen**

**Zeit:** dienstags 15.30 Uhr, mittwochs 9.00 Uhr, donnerstags 10.00 Uhr

**Ort:** Family Club am Drosselberg

- **Musikspielgruppe**

**Zeit:** montags, donnerstags

**Ort:** Family Club am Drosselberg

## Seminare/ Kurse:

- **Mein Kind im ersten Lebensjahr**

**Zeit:**

**Ort:** FamilienZentrum am Anger

**Inhalt:** Förderung der frühkindlichen Entwicklung (in Kooperation mit der Evangelischen Schwangerschaftsberatungsstelle)

- **Rückbildungsgymnastik/ Babyschwimmen**

**Zeit:** 8 x 1,5 Stunden

**Ort:** Katholisches Krankenhaus „St. Johann Nepomuk“

- **Kurs des DRK „Erste Hilfe beim Säugling und Kleinkind“**

**Zeit:** Dienstag/ Mittwoch jeweils 5 Unterrichtsstunden (mit Kinderbetreuung)

**Ort:** FamilienZentrum am Anger

- **Eltern-Kind-Turnen**

**Zeit:** Quartalsweise 12 x 1 Stunde, ab 1. Lebensjahr

**Ort:** FamilienZentrum am Anger

**Inhalt:** Bewegungsspiele und altersgemäÙe Übungen zur Förderung der kindlichen Motorik

- **PEKIP-Kurs**

**Zeit:** 10 x1,5 Std.

**Ort:** Family Club am Drosselberg

**Inhalt:** PEKiP-Gruppen richten sich an Eltern mit ihren Babys im ersten Lebensjahr. Der Kurs vermittelt den Eltern Spiel- und Bewegungsanregungen für ihre Kinder nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm. Im intensiven Kontakt und in der genauen Beobachtung erfahren Eltern, was ihrem Kind Freude macht und wie lange es sich bewegen und spielen will.

- **„Erste Hilfe für Kleinkinder“**

**Zeit:** alle Veranstaltungen auf Anfrage

**Ort:** Mitmenschen e.V.

- **Babyschwimmen (ab 5. Monat)**

**Zeit:** 7 x 0,5 Std.

**Ort:** Family Club am Drosselberg

- **Säuglingspflegekurs**

**Zeit:** 2 x 1,5 Kurseinheiten (eine Kurseinheit beträgt etwa 30 Minuten) Kursbeginn: Nach Absprache

**Termine:** Dienstags 16.30 - 18.00 Uhr

**Ort:** Helios Klinikum Frau-Mutter-Kindzentrum – Wochenstation

**Inhalt:** Zum Erlernen der richtigen Pflege Ihres Neugeborenen. Hier können Sie sich auch über die richtige Ernährung Ihres Babys informieren, über Impftermine, Kinderkrankheiten und auch wie Ihr Baby gesund

und sicher schläft. Selbstverständlich können Sie gern all die Fragen stellen, die Sie rund um die Entwicklung Ihres Kindes haben.

Kosten: 25 € inkl. 19% MwSt.

telefonische Anmeldung: 03 61 / 7 81 – 35 48

- **Babyschwimmen**

**Zeit:** 5 x 1 Kurseinheit (eine Kurseinheit beträgt etwa 30 Minuten)

Kursbeginn: Nach Absprache

**Termine:** dienstags oder mittwochs 11.30 – 12.00 Uhr

**Ort:** Helios Klinikum Hauptgebäude - Bewegungsbad der Physiotherapie  
Raum E.206 (Erdgeschoss)

**Inhalt:** Unter Anleitung führt Ihr Baby gezielte Bewegungen im Wasser durch. Diese fördern die Motorik, die gleichmäßige Atmung, den Gleichgewichtssinn und gelten als Gehirntaining. Wichtig: Bringen Sie bitte unbedingt Aquawindeln mit, da diese Voraussetzung für die Teilnahme

am Babyschwimmen sind! Ihr Kind sollte im Alter von 3 bis 8 Monaten sein. Bitte beachten Sie auch, dass die Plätze für das Babyschwimmen der HELIOS Elternschule leider begrenzt sind.

Kosten: 42 € inkl. 19% MwSt. (5 X 1 Kurseinheit )  
telefonische Anmeldung: Physiotherapie 03 61 / 7 81 – 6775  
täglich 7.00 – 15.30 Uhr

## **für Eltern mit Kindern im Alter von 2 bis 6 Jahren**

### **Seminare/ Kurse:**

- **Eltern-Kind-Spiel- und Lernkreis zur Vorbereitung auf die Schule**

**Zeit:** 8 x montags

**Ort:** FamilienZentrum am Anger

- **Kurs des DRK „Erste Hilfe beim Säugling und Kleinkind“**

**Zeit:** Frühjahr/ Herbst Dienstag/ Mittwoch jeweils 5 Unterrichtsstunden (mit Kinderbetreuung)

**Ort:** FamilienZentrum am Anger

- **2-4 Jahre Eltern-Kind Turnen**

**Zeit:** 1 x wöchentlich

**Ort:** Family Club am Drosselberg

- **3-6 Jahre Sport-Spiel-Spaß**

**Zeit:** 1 x wöchentlich

**Ort:** Family Club am Drosselberg

- **Geschwisterschule** ... fit für das Geschwisterchen - der Kurs für Bruder und Schwester!

**Zeit:** 1 x 1 Kurseinheit (eine Kurseinheit beträgt etwa 30 Minuten)

Kursbeginn: Nach Absprache

**Termine:** Mittwochs 16.30 – 17.30 Uhr

**Ort:** Helios Klinikum Frau-Mutter-Kindzentrum

**Kosten:** 6 € inkl. 19% MwSt., inklusive Zertifikat  
telefonische Anmeldung: Kreißsaal (täglich)

**Telefon:** 03 61 / 7 81 – 35 48

## für Eltern mit Kindern ab 6 Jahren

### Infoveranstaltungen:

- **„Teddyklinik“**

**Zeit:** im zwei-Jahres Rhythmus (2010)

**Ort:** Helios Klinikum

**Inhalt:** Kinder im Vorschulalter können an diesem Tag ihre Teddys, Kuscheltiere und Puppen in der „Teddyklinik“ vorstellen sowie untersuchen und behandeln lassen. Die „Teddyklinik“ möchte Kinder spielerisch mit Krankheit und Arztbesuch vertraut machen und helfen, Ängste vor ärztlicher Behandlung und Krankenhausaufenthalt abzubauen. Außerdem kann die „Teddyklinik“ dazu beitragen, Erfahrungen der Kinder mit Krankheit und Krankenhaus besser zu verarbeiten.

## Treffpunkte:

- **Kindergruppen/Vorleseaktionen mit Lesepaten**

Ort:                   , StB

- **"Komm lass uns spielen": Brettspiele neu entdecken**

Ort:                   StuRB

- **"Blätterwirbel - alles dreht sich ums Buch"**

Ort:                   Kinder- und Jugendbibliothek

Inhalte:           jährliche Aktionswoche im Oktober rund um Literatur mit Lesungen, Workshops, Puppentheater u. a. m.

## Seminare/ Kurse:

- **Eltern-Kind-Spiel- und Lernkreis** – zur Vorbereitung auf die Schule

**Zeit:** 8 x montags

**Ort:** FamilienZentrum am Anger

- **ab 7 Jahre Eltern-Kind Yoga Kurs**

**Zeit:** 1 x wöchentlich

**Ort:** Family Club am Drosselberg

- **6-10 Jahre Kinder-Kreativkurs**

**Zeit:** 2 x wöchentlich je 2 Std.

**Ort:** Family Club am Drosselberg

- **ab 7 Jahre Encouraging-Training**

**Ort:** Family Club am Drosselberg

## Altersunabhängige Angebote/ Familien

### Infoveranstaltungen:

- **Kinder-Uni Erfurt**

**Zeit:** Oktober bis Dezember

**Ort:** Universität Erfurt, Fachhochschule Erfurt, HELIOS Klinikum

**Inhalt:** Unter dem Motto "Wissen macht Spaß!" organisieren Fachhochschule, Universität und HELIOS Klinikum Erfurt gemeinsam Veranstaltungen der Kinder-Uni Erfurt. Zu Vorlesungen der Kinder-Uni können alle Interessierten kommen. Alle Informationen sowie das ständig aktualisierte Vorlesungsverzeichnis erhalten Interessierte ab September d.J. im Internet unter [www.kinderuni-erfurt.de](http://www.kinderuni-erfurt.de)

- **Info-Veranstaltung der Schuldnerberatung: „Budgetkompass für die Familie“**

**Zeit:** 1 x monatlich

**Ort:** FamilienZentrum am Anger

## Treffpunkte:

- **Gesprächskreis für Alleinerziehende**

Inhalt: Austausch der Mütter/ Väter zu relevanten Fragen der Erziehung und Bewältigung des Alltags

Zeit: 1. Samstag im Monat

Ort: FamilienZentrum am Anger

- **Interessenverband ISUV/ VDU e.V. - Unterhalt und Familienrecht (Vortrag und Information/ Beratung)**

**Zeit:** jeden 1. Montag im Monat

**Ort:** FamilienZentrum am Anger

**Inhalt:** monatlich wechselnde Fachvorträge zu aktuellen Themen und anschließender Diskussion

- **Familientreff**

**Zeit:** 1. Samstag im Monat

**Ort:** FamilienZentrum am Anger

**Inhalt:** saisonale Höhepunkte und aktuelle Bezüge als Rahmenthemen, um Kinder und Eltern Ideen für interessante Alltags- und Freizeitgestaltung durch Bastel-, Spiel-, Ernährungs- und Bewegungsangebote zu vermitteln

- **Elterncafe' Fit for family?!**

**Zeit:** jeden Dienstag

**Ort:** FamilienZentrum am Anger

**Inhalt:** Gedankenaustausch und Plaudereien rund um Alltag, Elternsein und Erziehung

- **"Samstagstreff im Leseland"**

**Zeit:** 1 x im Quartal

**Ort:** Kinder- und Jugendbibliothek

**Inhalt:** : literarische Veranstaltungen für Familien mit kleineren Kindern

- **„Kommt mit ins Land der Fantasie!“** – Familientreff

**Zeit:** jeden letzten Dienstag im Monat 15.00 Uhr  
(für Kinder ab 5 Jahre, Eltern, Großeltern ...)

**Ort:** SttB HB

- **„Mit Büchern & Co durch die Jahreszeiten“**

**Zeit:** Je nach kulturellen Festen im Jahreslauf an einem Mittwochnachmittag  
(Winter, Fasching, Ostern, Kindertag, Sommer, Herbst, Halloween, Advent, Weihnachten)

**Ort:** ZwSB Süd

**Inhalt:** Ein bunter Nachmittag für Vorschulkinder und (Groß)-Eltern

- **„Bücher, Bücher... nicht nur zum Lesen“**

**Zeit:** jeden 1. Mittwoch im Monat

**Ort:** Familientreff in der IGS, ZwSB Jp

**Inhalt:** Bücher, die nicht alltäglich sind (Wimmelbücher, Taschenlampenbücher, u.v.m ...)

- **Bücherwurm & Bücherquatsch** - Familiennachmittag

**Zeit:** jeden 1. Donnerstag im Monat 14:30 Uhr

**Ort:** Bibliothek Berliner Platz, SttB BP

- **"Weihnachtszeit - Märchenzeit"**

**Zeit:** jährlich in der Vorweihnachtszeit

**Ort:** Kinder- und Jugendbibliothek

**Inhalt:** eine Lese- und Erzählstunde bei Tee und Gebäck

- **Thematische Medienpräsentation für Familien und Kinder**

**Zeit:** keine zeitliche Begrenzung, laufend

**Ort:** StuRB

- **„Eltern-Kind-Treff“ & „Eltern-Kind-Nachmittag“**

**Zeit:** „Eltern-Kind-Treff“: jeden Mittwoch von 16.30 Uhr bis 18.00 Uhr  
„Eltern-Kind-Nachmittag“: jeden Donnerstag von 15.30 Uhr bis 17.00 Uhr

**Ort:** MitMenschen e.V.

**Inhalt:** Eltern und Kinder im Alter von ca. 4 bis 12 Jahren basteln und gestalten kreativ, lesen spielen drinnen und draußen, Geschichten – alles miteinander! Hier haben Sie die Möglichkeit eine schöne Zeit mit Ihren Kindern und in netter Gesellschaft von anderen Familien zu verbringen und dazu tolle Ideen für zu Hause mitzunehmen.

- **Familien-Aktions- und Familien-Erlebnis-Tage**

**Zeit:** immer in den Schulferien

**Ort:** MitMenschen e.V

**Inhalt:** Gemeinsame Aktionen drinnen und draußen für alle Familien, mit Sport, Spiel, Bewegung, Unternehmungen usw.

- **"Samstagstreff im Leseland", literarische Veranstaltungen für Familien mit kleineren Kindern**

**Zeit:** 1 x im Quartal

**Ort:** Kinder- und Jugendbibliothek

- **Elternkreis für Eltern mit einem neurologisch kranken/ und oder behinderten Kind**

**Zeit:** 1. Dienstag im Monat

**Ort:** FamilienZentrum am Anger

- **Mütter-Väter-Kinder-Frühstück**

**Zeit:** 1. Freitag im Monat

**Ort:** FamilienZentrum am Anger

**Inhalt:** zwangloser Austausch mit anderen Eltern, und/ oder ausgewählten Fachleuten, kinderfreundliche Umgebung mit Kinderbetreuung

- **Eltern-Kind-Kreis:**

**Zeit:** Montag/ Dienstag ab 15:00 Uhr)

**Ort:** FamilienZentrum am Anger

**Inhalt:** Tipps und Anregungen zum Spiel- und Bastelallerlei mit Kleinkindern

## Seminare/ Kurse:

- **Kurs des Deutschen Kinderschutzbundes „Starke Eltern – Starke Kinder“**

**Zeit:** 10 Seminare a' 90 min, Frühjahr und Herbst

**Ort:** FamilienZentrum am Anger (mit Kinderbetreuung)

**Inhalt:** theoretische Anleitung, Vermittlung des Anleitenden Erziehungsstiles, Erfahrungsaustausch der Eltern, Stärkung des Selbstwertgefühls der Eltern, Hilfe bei der Erziehung

- **Ratgeber-Service: „Geld und Haushalt“**

**Zeit:** jeden 3. Mittwoch im Monat

**Ort:** FamilienZentrum am Anger

**Inhalt:** Themen zu „Auskommen mit dem Einkommen“, „Kostenfalle Handy“, „Budgetkompass Taschengeld“, „Wohin mit den Schulden?!“

- **Kleine Elternschule**

**Zeit:** 3 x 60 min

**Ort:** FamilienZentrum am Anger

**Inhalt:** Schnupperangebot für Eltern zu Erziehungsfragen

**Weiterhin Vorträge und Gesprächsrunden zu folgenden Themen:**

- Welche Erziehung ist für mich die Richtige? (Erziehungsstile im Vergleich)
- Wut im Bauch – Aggression bei Kindern
- Die häufigsten Erziehungsprobleme
- Wie rede ich mit meinem Kind?
- Gordon-Familientraining/ Vorstellung und Diskussion
- Lernen mit allen Sinnen – Spielanleitungen für Eltern, die ihre Kinder fördern wollen
- Kinderängste – Elternängste
- Mein Körper gehört mir! - Wie schütze ich mein Kind?
- Spielen in der Familie – Spielnachmittag mit Eltern und Kindern
- Alte Kinderlieder – neu gesungen

- Weiterhelfen – nicht therapieren
- Wie wichtig sind Rituale?
- Kinder und neue Medien
- Gestresste Eltern – gestresste Kinder
- Emotionale Intelligenz ist nicht angeboren - Bedeutung des EQ
- Leben in Zeiten knapper Kassen – Budgetplanung in der Familie
- So werde ich meine Schulden/ Gläubiger los
- Häusliche Gewalt – kein Thema?
- Wie fördere ich die Sprech- und Sprachentwicklung meines Kindes?

## **für Eltern/Großeltern im Speziellen**

### **Infoveranstaltungen:**

- **Informationsveranstaltung "Schule... und was dann?"**

**Zeit:** auf Anfrage, 45 – 90 min.

**Ort:** Bildungswerk der Thüringer Wirtschaft e.V.,

**Inhalte:** Tipps und Informationen für Eltern zur Berufswahl ihrer Kinder in Zusammenarbeit mit der Berufsberatung der Agentur für Arbeit

- **Informationsveranstaltung: "Schulwahl nach der Grundschule"**

**Zeit:** auf Anfrage, 45-90 min.

**Ort:** Bildungswerk der Thüringer Wirtschaft e.V. in Zusammenarbeit mit dem Schulamt Erfurt

- **Informationsveranstaltung: "Sprach- und Sprechstörungen bei Kindern"**

**Zeit:** auf Anfrage

**Ort:** Bildungswerk der Thüringer Wirtschaft e.V.

### Treffpunkte:

- **Verschiedene Infoveranstaltungen und Gesprächsrunden**

**Zeit:** alle Veranstaltungen auf Anfrage

**Ort:** MitMenschen e.V.

### **Inhalt:**

- „Mein Kind im Baby- und Kleinkindalter“, „Mein Kind im Kindergarten- und Grundschulalter“ und „Mein Kind in der Pubertät“: Info-Reihe zur Entwicklung unserer Kids und Erziehungsfragen
- „Geschwisterbeziehungen sind manchmal nicht einfach...“
- „Welche finanziellen Unterstützungsleistungen für Familien gibt es?“

- **Großelternstammtisch**

**Zeit:** 4 x im Quartal - März, Juni, September, Dezember

**Ort:** FamilienZentrum am Anger

**Inhalt:** Austausch über relevante Themen bzgl. Großelternschaft mit theoretischem Input

## Seminare/ Kurse:

- **Ratgeber-Service: „Geld und Haushalt“**

**Zeit:** jeden 3. Mittwoch im Monat

**Ort:** FamilienZentrum am Anger

**Inhalt:** Themen zu „Auskommen mit dem Einkommen“, „Kostenfalle Handy“, „Budgetkompass Taschengeld“, „Wohin mit den Schulden?!“

- **Seminar: "Mein Kind im Medienschungel: Fernsehen"**

**Zeit:** auf Anfrage

**Ort:** Bildungswerk der Thüringer Wirtschaft e.V.

- **Workshop: "Familienseiten im Netz" ... Internettipps für Einsteiger**

**Zeit:** auf Anfrage

**Ort:** Bildungswerk der Thüringer Wirtschaft e.V. in Kooperation mit MEiFA

- **Seminar: Sicheres Surfen: PC- und Interneteinstellungen für kindgerechte Internet-Sicherheit**  
**Zeit:** auf Anfrage  
**Ort:** Bildungswerk der Thüringer Wirtschaft e.V. in Kooperation mit MEiFA
- **Workshop: Skype: Lebendige Familienbeziehungen über große Distanzen**  
**Zeit:** auf Anfrage  
**Ort:** Bildungswerk der Thüringer Wirtschaft e.V. in Kooperation mit MEiFA
- **Seminar: Social Networks – SchülerVZ und Co. für die ganze Familie**  
**Zeit:** auf Anfrage  
**Ort:** Bildungswerk der Thüringer Wirtschaft e.V. in Kooperation mit MEiFA
- **Seminar: "Aussehen und Wirkung von Drogen"**  
**Zeit:** auf Anfrage  
**Ort:** Bildungswerk der Thüringer Wirtschaft e.V.

- **Elternkurs KESS-erziehen**

**Zeit:** auf Nachfrage

**Ort:** Family Club am Drosselberg

- **Autogenes Training**

**Zeit:** auf Nachfrage

**Ort:** Family Club am Drosselberg

## Betriebe (Väter und Mütter)

- **Beratungen von Unternehmen zu familienfreundlicher Personalpolitik**

**Zeit:** auf Anfrage

**Ort:** Bildungswerk der Thüringer Wirtschaft e.V. oder im Unternehmen

**Inhalt:** Thüringer Unternehmen werden nachhaltig im Prozess der Implementierung einer familienbewussten Personalpolitik unterstützt, sie werden begleitet, ihnen werden die vielfältigen Optionen einer familienbewussten Personalpolitik und –arbeit aufgezeigt und aktive Hilfe im unternehmensspezifischen Umsetzungsprozess geleistet.

- **Weiterbildungsprogramm für Mitarbeiterinnen & ihre Mentor/innen zur Wiedereingliederung nach der Elternzeit“**

**Zeit:** September 2009 bis 31. Mai 2012

**Ort:** Bildungswerk der Thüringer Wirtschaft e.V.

**Inhalte:** Seminare und Workshops zu verschiedenen Themen; Gesprächsführung, Zeitmanagement, Kreativitätstechniken, Personalentwicklung,

Stressvermeidung, Rhetorik u.v.m. Die Seminare finden in Halb- bzw. Ganztagsveranstaltungen statt.

Die Kinderbetreuung findet im Bildungswerk der Thüringer Wirtschaft e.V. durch Mitarbeiterinnen des Familienzentrums am Anger statt.

## Übersicht der Einrichtungen

### **1. HELIOS Klinikum Erfurt**

Frau-Mutter-Kindzentrum  
Klinik für Frauenheilkunde  
und Geburtshilfe



Direktor: Univ.-Prof. Dr. med. Udo B. Hoyme

Telefon: 03 61 / 7 81 – 40 01;

Telefax: 03 61 / 7 81 – 40 02;

E-Mail: [udo.hoyme@helios-kliniken.de](mailto:udo.hoyme@helios-kliniken.de)

Leitende Hebamme: Grit Böhner

Telefon: 03 61 / 7 81 – 35 48; Telefax 03 61 / 7 81 – 35 49;

E-Mail: [grit.boehner@helios-kliniken.de](mailto:grit.boehner@helios-kliniken.de)

Nordhäuser Straße 74, D-99089 Erfurt

[www.helios-kliniken.de/erfurt](http://www.helios-kliniken.de/erfurt)

Mit 1.265 Betten ist das HELIOS Klinikum Erfurt das größte Krankenhaus der Region und für die medizinische Versorgung der Bürger der Thüringer Landeshauptstadt und weit darüber hinaus verantwortlich. Das HELIOS Klinikum Erfurt ist ein Krankenhaus der Maximalversorgung und Akademisches Lehrkrankenhaus der Friedrich-Schiller-Universität Jena.

Im Frau-Mutter-Kindzentrum des HELIOS Klinikums Erfurt sind Geburtshelfer, Kinderärzte, und Kinderchirurgen unter einem Dach vereint. Dieses innovative Konzept garantiert den hier geborenen Babys und ihren Müttern das höchstmögliche Maß an Sicherheit.

## 2. Katholisches Krankenhaus „St. Johann Nepomuk“ Erfurt

Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe – Kreißsaal & Wochenstation  
Chefärztin: Dr. med. Ute Mahnert, leitende Hebamme: Susann Ehrlichmann  
Haarbergstraße 72  
99097 Erfurt  
Tel.: 0361/654-1510 (Kreißsaal)  
Fax: 0361/654-1088  
[gyngeb@kkh-erfurt.de](mailto:gyngeb@kkh-erfurt.de)  
[www.katholisches-krankenhaus.de](http://www.katholisches-krankenhaus.de)



Die geburtshilfliche Abteilung des Katholischen Krankenhauses „St. Johann Nepomuk“ Erfurt wurde mit dem Bezug des Neubaus im Herbst 2003 neu gegründet. Der Kreißsaal verfügt über zwei Entbindungsräume sowie über einen Geburtsraum mit Wanne. In allen

Räumen stehen modernste technische Möglichkeiten der Geburtsmedizin bereit, aber auch alternative Verfahren wie Akupunktur werden nach Absprache eingesetzt.

Jährlich kommen im Katholischen Krankenhaus Erfurt etwa 600 Kinder zur Welt, die – im Regelfall – ihre ersten Lebenstage auf der Wochenstation des Krankenhauses verbringen. Die Zweibett-Zimmer verfügen über eigene Dusche und WC, zudem gibt es Familienzimmer und ein Stillzimmer. Im Katholischen Krankenhaus wird das uneingeschränkte Rooming-in ermöglicht, die Mütter werden dabei unterstützt, ihre Kinder immer bei sich zu haben.

Die kinderärztliche Versorgung ist durch eine enge Kooperation mit dem Klinikum Weimar sicher gestellt.

### **3. MitMenschen e.V.**

Stadtteilzentrum  
Moskauer Str. 113  
99091 Erfurt

Ansprechpartnerin: Frau Kaufmann  
Tel.: 0361 6002830  
E-Mail: familienbildung@mmev.de

Das Stadtteilzentrum ist der zentrale Anlaufpunkt des Stadtteils Moskauer Platz. Sie finden hier einen Kinderfreizeittreff, ein Jugendhaus, verschiedene Angebote für Familien, Seniorentreffs und eine Schuldnerberatungsstelle. In den MitarbeiterInnen des Stadtteilzentrums finden Sie kompetente AnsprechpartnerInnen, die Ihnen begleitend, betreuend, unterstützend und informierend zur Seite stehen.

Das Stadtteilzentrum und seine Angebote stehen allen offen, die diese wahrnehmen möchten.

Die Angebote für Familien bieten Eltern, Großeltern und Kindern die Möglichkeit, gemeinsam und aktiv eine schöne Zeit zu verbringen, sich mit anderen Familien zu treffen und auszutauschen und verschiedenste Anregungen für die Freizeit mit nach Hause zu nehmen.

Speziell für Eltern bieten wir auf Nachfrage Informationsveranstaltungen zu vielen Themen von der Kindesentwicklung, über Erziehungsfragen bis hin zu finanziellen Unterstützungsleistungen an.

#### **4. Bildungswerk der Thüringer Wirtschaft e.V.**

Außenstelle Erfurt  
Magdeburger Allee 4  
99086 Erfurt

Ansprechpartnerin: Petra Langnau  
Tel. 0361 24139-0  
Fax: 0361 24139-11  
Mail: [info@erfurt.bwtw.de](mailto:info@erfurt.bwtw.de)  
Homepage: [www.bwtw.de](http://www.bwtw.de)



Das Bildungswerk der Thüringer Wirtschaft e.V. ist ein selbstständiges, unter dem Dach der Arbeitgeber- und Wirtschaftsverbände agierendes Bildungsunternehmen. Als Partner und Dienstleister für die Unternehmen unterstützen wir die betriebliche Personal- und Bildungsarbeit durch Ermittlung des Qualifikationsbedarfes und entwickeln firmenspezifische Weiterbildungsangebote.

Eine verbesserte Vereinbarkeit von Familie und Beruf ermöglicht die aktive Mitgestaltung und Einflussnahme auf die immer dynamischer und flexibler werdenden Arbeits- und Lebensbedingungen. Sie bildet gleichsam die Grundlage, nachhaltig die Chancengleichheit von Mann und Frau in der Gesellschaft und Wirtschaft gleichermaßen voranzutreiben und zu unterstützen.

Unter anderem finden im Rahmen folgender Projekte Seminare und Informationsveranstaltungen statt:

- Elternforum – für Eltern, Großeltern und Pädagogen
- Akteurstraining– für Bürger und Einrichtungen, welche sich an einem Lokalen Bündnis für Familie beteiligen
- Familie & Beruf - Unterstützung zum beruflichen Wiedereinstieg nach der Elternzeit für Eltern und Unternehmen (Mentoring)
- Audit Beruf und Familie – Vorbereitung und Beratung zur Auditierung des Unternehmens

## 5. Stadt- und Regionalbibliothek

Amt für Bildung  
Landeshauptstadt Erfurt  
Stadtverwaltung  
Domplatz 1, 99084 Erfurt  
Tel.: 0361 655 1590  
Fax: 0361 655 1599  
Mail: [bibliothek@erfurt.de](mailto:bibliothek@erfurt.de)



Die Stadt- und Regionalbibliothek Erfurt ist eine Serviceeinrichtung der Landeshauptstadt Erfurt. Mit ihrem Netz aus Hauptbibliothek, Kinder- und Jugendbibliothek, zwei Stadtteilbibliotheken, vier Zweig- und Schulbibliotheken sowie der Fahrbibliothek ist sie die größte Öffentliche Bibliothek Thüringens.

Die Bibliothek ermöglicht den Zugriff auf Informationen und unterstützt die Teilnahme am öffentlichen Leben für alle Bevölkerungsgruppen. In Zusammenarbeit mit Kindergär-

ten, Schulen und anderen Bildungseinrichtungen fördert sie den Umgang mit dem Buch und die Kulturtechnik des Lesens. Die Mitarbeiter der Bibliothek unterstützen aktiv den Lernprozess bei Schülern, indem sie bei Schulprojekten und Schülerseminaren beim Auffinden und Bewerten von geeigneten Medien und Informationen behilflich sind. Autorenlesungen, Lesenächte, Lesewettbewerbe, Familiennachmittage, literarisch-musikalischen Programme oder Multimediavorträge lassen die Stadt- und Regionalbibliothek Erfurt zu einem lebendigen Ort der Kommunikation werden.

## 6. Family Club am Drosselberg

Familienzentrum „Family-Club“ des DFV LV Thüringen e.V.  
Am Drosselberg 26  
99097 Erfurt

Ansprechpartnerin: Frau. Carola Hettstedt

Tel: 0361/4232908

Fax: 0361/4233073

Mail: [dfv-thueringen@web.de](mailto:dfv-thueringen@web.de)

Home : [www.dfv-thueringen.de](http://www.dfv-thueringen.de)



Das Familienzentrum „Family-Club“ ist eine Einrichtung des Deutschen Familienverbandes, LV Thüringen. Es befindet sich im Süd-osten Erfurts in einer ehemaligen Kindertagesstätte und verfügt über ein großes Außengelände. Dieses kann als „Grüner Freizeitgarten“ von den Anwohnern genutzt werden.

Die vielfältigen Freizeit-, Hilfs-, Bildungs- und Beratungsangebote richten sich an Familien im weitesten Sinne. Das Familienzentrum steht Kindern, Eltern und Großeltern gleichermaßen offen.

In der Einrichtung befinden sich die Geschäftsstelle des DFV, eine Kindertagespflegeeinrichtung, eine Hebamme, der Großelterndienst sowie die Schuldnerberatungsstelle in Kooperation mit dem KiK e.V.. Vom Familienzentrum aus wird aktive Gemeinwesenarbeit für den Stadtteil geleistet. Das Zentrum versteht sich als Stadttreffpunkt, Begegnungsstätte und Kommunikationsort für Familien und Bürger.

Neben offenen Angeboten wie Elterngruppen, bietet der Family-Club Angebote in den Bereichen der sportlichen, musischen, gesundheitlichen und künstlerisch-kreativen Bildung. Elternkurse und thematische Veranstaltungen, aber auch Länderabende oder Kräuternachmittage stehen auf dem Programm. Für Kinder und Jugendliche werden Lesenächte, Schulprojektstage, Ferienspiele vor Ort oder thematische Geburtstagsfeiern organisiert.

## 7. FamilienZentrum am Anger

Anger 8

99084 Erfurt

Tel. (0361) 5 62 62 28 / 5 62 73 84

Fax: (0361) 5 62 62 01

E-Mail: [ffz-erfurt@gmx.de](mailto:ffz-erfurt@gmx.de)

### Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag: 8:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Freitag: 8:00 Uhr bis 14:00 Uhr

(und nach Vereinbarung)



Das FamilienZentrum am Anger versteht sich als eine generationsübergreifende Begegnungsstätte, als ein Ort für Familienbildungs- und Familien-Freizeit-Aktivitäten, als Stätte des Meinungs- und Erfahrungsaustausches zur Förderung von Eigeninitiativen und zur Stärkung der Selbsthilfekompetenz.

Das FamilienZentrum am Anger orientiert sich in seiner Arbeit an den Bedürfnissen von Familien in den unterschiedlichen Lebensphasen und setzt auf deren Beteiligung und Erfahrung.

Das Angebotsspektrum umfasst neben den Begegnungsmöglichkeiten für Jung und Alt, flexible familienunterstützende Kinderbetreuung, Familienservice zur Erleichterung des Alltags, Systemische Familienberatung, Schuldnerberatung und vielfältige Familienbildungs- und Freizeitangebote.

Die Bildungsangebote reichen über Workshops in den Bereichen „gesund leben und erziehen“ zur Vermittlung praktischer Fähigkeiten und Fertigkeiten über kreative Betätigung, Bewegungskurse, pädagogische Anregungen zur spielerischen Förderung des Kindes, Gesprächsrunden, Erfahrungsaustausch, Vorträge, Seminare und Kurse zu erziehungs- und alltagsrelevanten Themen bis zu thematischen Wochenendtreffs mit Familie. Auf Anfrage suchen wir Kindertagesstätten, Schulen, Betriebe und Einrichtungen auf und sprechen mit den Eltern vor Ort über gewünschte Themen

## 8. geburtshaus - bewusste geburt und elternschaft

Clara-Zetkin-Straße 92  
99099 Erfurt  
Tel: 0361- 3 46 06 43  
fax: 0361- 3 46 06 42

### Unsere Öffnungszeiten sind:

Mo 10.00 - 14.00  
Di 10.00 - 17.00  
Mi 10.00 - 14.00  
Do 10.00 - 17.00  
Fr 09.00 - 12.00

Hebammensprechstunde ist Mo - Do 9.30 - 11.30 Uhr



so gebären, wie es der besonderen Individualität des Kindes und seiner Familie entspricht. Im Geburtshaus können Sie Ihre Geburt in einem geschützten Raum als solches erleben und gestalten. Der Geburtsprozess wird bis zur Geburt Ihres Kindes von einer Ihnen bereits bekannten und vertrauten Hebamme begleitet und unterstützt. Wir berücksichtigen Ihre Wünsche und Möglichkeiten, denn jede Frau und jedes Kind geht ihren eigenen Weg.

Der Partner ist bei uns nicht nur "zugelassen", sondern seine Mitarbeit ausdrücklich gewünscht. Er wird noch mehr einbezogen, weil er sich um Frau und Kind kümmern muss. Ältere Geschwister müssen die Mutter nicht für Tage entbehren und erleben das Baby von den ersten Stunden an, was ein unvergessliches Erlebnis ist.

Leben bedeutet für uns Leben zu geben und der Geburt mit natürlichen Methoden zu begegnen. Unterstützend nutzen wir die Natur mit unseren Sinnen, Homöopathie, Aromatherapie, Naturheilkunde, Bachblüten und verschiedenen Entspannungs- und Massagetechniken. Hier im Geburtshaus können wir einer bewussten natürlichen Geburt gemeinsam mit den Frauen und Paaren verwirklichen.

