



**SOS
KINDERDORF**

SOS-Beratungs-
und Familienzentrum
Weimar

SOS-Familienzentrum Weimar

Angebote und Kurse

Januar bis Juli 2019





Inhalt

Adressen der Gesamteinrichtung	Seite 4
Herzlich willkommen	Seite 5
Offener Treffpunkt	Seite 6
Angebote für Familien	Seite 8
Angebote für Eltern	Seite 14
Angebote für Erwachsene	Seite 18
Selbsthilfegruppen	Seite 22
Das Team des Familienzentrums	Seite 23



Eine Bitte:

Wir freuen uns über Anregungen, Lob und Kritik. Sie haben die Möglichkeit, Ihre Anliegen in mündlicher oder schriftlicher Form an uns zu richten.

Nutzen Sie dafür bitte das Kontaktformular auf der Homepage oder unseren Postkasten vor dem Haus.

Vielen Dank!

Unsere Gesamteinrichtung

Da sich unsere Gesamteinrichtung in drei Teile gliedert, möchten wir an dieser Stelle auch unsere anderen beiden Einrichtungsteile kurz vorstellen:

SOS-Beratungszentrum Weimar Erziehungs- und Familienberatungsstelle

Adresse: Coudraystraße 8
99423 Weimar
Telefon: 03643 4934410
E-Mail: bz.bufz-weimar@sos-kinderdorf.de

In unserer Beratungsstelle unterstützen wir Kinder, Jugendliche und deren Familien in Krisensituationen eigene Lösungswege zu entwickeln.

SOS-Kontaktstelle Weimar Delinquenzprävention und Beratung

Adresse: Abraham-Lincoln-Straße 37
99423 Weimar
Telefon: 03643 419032
Mobil: 0176 12606265
Telefax: 03643 419032
E-Mail: hans.weinhold@sos-kinderdorf.de

Die Kontaktstelle ist ein offenes Angebot für Kinder unter 14 Jahren, die polizeilich auffällig geworden sind. Durch frühzeitige sozialpädagogische Einflussnahme soll wiederholter Straffälligkeit vorgebeugt werden.

Herzlich willkommen im Familienzentrum Weimar!

Seit 2005 hat sich das Familienzentrum zu einem lebendigen Ort mit vielfältigen Angeboten der Begegnung, Bildung, Freizeitgestaltung und Unterstützung von Familien entwickelt.

Das Familiencafé im Erdgeschoss ist der Mittelpunkt des Hauses. Hier stehen die Bedürfnisse unserer kleinen und großen Besucherinnen und Besucher im Vordergrund: bei den Café-Feen gibt es Milchkaffee und Kuchen, belegte Brötchen, Säfte und das beliebte kleine Eis am Stiel. Lassen Sie sich verwöhnen, kommen Sie mit anderen Eltern ins Gespräch – spielen Sie mit Ihren Kindern, genießen und entspannen Sie!

Mütter, Väter, Kinder und natürlich auch Großeltern können sich in unserer Kreativwerkstatt ausprobieren, im Garten toben oder im Krabbelraum spielen. Bei Bedarf stehen Ihnen unsere kompetenten Mitarbeiterinnen gern mit Rat und Tat zur Seite.

Wir organisieren außerdem verschiedene interessante Kurse – für Kinder, Jugendliche und Erwachsene – und bieten Elterninitiativen, Krabbel- oder Selbsthilfegruppen Räume zum Treffen. Hier können Sie Ihre Ideen verwirklichen. Brauchen Sie Unterstützung in Erziehungs- oder allgemeinen Lebensfragen?

Wir beraten Sie gern!

In diesem Heft finden Sie einen Überblick über alle regelmäßigen Angebote und Kurse im Familienzentrum. Über besondere Höhepunkte wie Ausflüge, Feste oder Themenabende und über die Angebote der Kreativwerkstatt informieren wir Sie in unserem Monatsprogramm. Melden Sie sich unter:

sandra.kreussler@sos-kinderdorf.de, wenn Sie in den E-Mail-Verteiler aufgenommen werden möchten.

Wenn Sie uns tatkräftig unterstützen möchten, Anregungen, Tipps oder Ideen haben – sprechen Sie uns bitte jederzeit an!

Wir freuen uns auf Sie!
Herzlich willkommen!

**Das Team des
Familienzentrums Weimar**



Offener Treffpunkt

Familienfrühstück

Montag 09:00 – 12:00 Uhr

Jeden Montag können sich Erwachsene mit oder ohne Kinder zu einem gemütlichen Frühstück im Familiencafé treffen. Unser Spielraum lädt außerdem zum gemeinsamen Spielen ein.

Familiencafé

Montag bis Donnerstag 15:00 – 18:00 Uhr

Das Familiencafé ist das Herzstück des Familienzentrums. Ob im Haus oder auf unserer sonnigen Terrasse - hier können sich Jung und Alt von den ehrenamtlichen Café-Feen mit leckerem Kuchen, einem schaumigen Milchkaffee oder einem belegten Brötchen verwöhnen lassen. Man trifft sich zum Plaudern, Entspannen und Spielen. Bei Bedarf stehen unsere erfahrenen Pädagoginnen großen wie kleinen Gästen mit Rat und Tat zur Seite.



Kreativwerkstatt für Eltern mit ihren Kindern

Dienstag oder Donnerstag 16:00 – 17:30 Uhr

Im Rahmen dieses Angebotes möchten wir Eltern die Gelegenheit bieten, beim kreativen Gestalten mit ihren Kindern Zeit zu verbringen und die Freude zu erleben, gemeinsam etwas entstehen zu lassen. Unterschiedliche Materialien wie Ton, Papier, Gips, Holz oder Farben laden dazu ein, jahreszeitliche Basteleien, Schmuck, Dekoration und vieles mehr zu kreieren. Informieren Sie sich bitte über die Termine und wechselnde spannende Themen in den aktuellen Monatsprogrammen.
Gebühr: 0,20 bis 2,00 Euro für Material

Klamottenstübchen im Familienzentrum

Montag vormittags von 09:00 – 11:45 Uhr

**Dienstag, Mittwoch und Donnerstag nachmittags
von 15:00 – 17:45 Uhr**

Die Kinder sind schon wieder scheinbar über Nacht aus ihren Klamotten rausgewachsen? In unserem Klamottenstübchen finden Sie bestimmt Ersatz – und das zum Schnäppchenpreis. Wir freuen uns auch über Kleiderspenden: Gerne nehmen wir gut erhaltene, saubere Kindersachen und Kinderschuhe an. Da unsere Lagerkapazitäten begrenzt sind, können wir bei Platzmangel leider nicht jede Spende annehmen.



Angebote für Familien

Krabbel- und Spielgruppen

Termine und Gruppenzusammensetzung bitte erfragen

Selbst organisiert treffen sich Mütter und Väter mit ihren Babys und Kleinkindern, um gemeinsam zu spielen und sich untereinander auszutauschen. Es besteht die Möglichkeit, eine neue Krabbel- oder Spielgruppe zu gründen oder sich – gegenseitige Sympathie vorausgesetzt – einer schon bestehenden Gruppe anzuschließen. Da die Termine für die Krabbelgruppen sehr oft wechseln, rufen Sie vorher bitte im Familienzentrum an.

Gebühr: 1,65 Euro pro Familie und Treffen

Anmeldung: Telefon 03643 800173

PEKiP-Kurse

Montag bis Freitag, Zeiten bitte erfragen

Dieser Kurs vermittelt Spiel- und Bewegungsanregungen nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm für Eltern mit ihren Babys von der sechsten Lebenswoche bis zum zwölften Monat. Im intensiven Kontakt und in der genauen Beobachtung erfahren Sie, was Ihrem Kind Spaß macht, wie lange es sich bewegen und spielen will. Sie haben die Möglichkeit, Ihr Kind in jeder Entwicklungsphase bewusst zu erleben und es durch Spiel und Bewegung anzuregen. Bitte melden Sie sich bis zum 2. Lebensmonat Ihres Babys an.

Leitung: Grit Demske, Ivonne Fritschek und Antje Granrath.

Gebühr: bitte erfragen (Gutschein für AOKPlus-Versicherte; Kostenübernahme von anderen Kassen bitte dort direkt erfragen)

Anmeldung: Telefon 03643 800173 oder grit.demske@sos-kinderdorf.de



Bewegtes Spielen für Eltern mit ihren Kindern (12 bis 24 Monate)

Montag 15:45 – 16:30 Uhr und 17:00 – 17:45 Uhr

Das gemeinsame Ausprobieren neuer Spielmöglichkeiten, die es zu Hause nicht gibt, sowie das Spiel mit Alltagsgegenständen und natürlich der Spaß an der Bewegung stehen bei diesem Kurs im Vordergrund. Die Eltern haben die Möglichkeit, die Bewegungsfreude ihrer Kinder mitzuerleben, die Kinder zu beobachten und in ihrem Entdecken zu unterstützen. Die Kinder können erste Kontakte zu Gleichaltrigen aufbauen und erlernen soziales Verhalten.

Leitung: Grit Demske
Gebühr: 25,- Euro für 8 Treffen
(Kostenübernahme für AOKPlus-Versicherte)
Anmeldung: Telefon 03643 800173 oder
grit.demske@sos-kinderdorf.de

WenDo Kurs für Mütter mit Töchtern

Nächster Termin: nach Absprache

WenDo ist eine speziell für Mädchen und Frauen entwickelte Form der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. In den Kursen können die Teilnehmerinnen in Bewegungsspielen, Stimmübungen und Rollenspielen persönliche Strategien erproben, um sich gegen Anmacherei und Bedrohungen im Alltag zur Wehr setzen zu können und mehr Selbstsicherheit zu gewinnen.

Leitung: Grit Demske
Gebühr: Nach Absprache
Information: Telefon 03643 800173 oder
grit.demske@sos-kinderdorf.de



Angebote für Familien

Eltern-Kind-Turnen (12 bis 24 Monate)

Dienstag von 16.30 bis 17.15 Uhr

Krabbeln, Hüpfen, Springen, Tanzen, Rollen – dies und vieles mehr erleben Kinder ab dem Laufalter bei unserem Eltern-Kind-Turnen. Motorische Grundfähigkeiten werden geübt und gefestigt. Mit Spaß und ohne Zwang können sich die Kleinen mit Mama oder Papa an verschiedenen Stationen im Parcours ausprobieren, den wir gemeinsam auf- und abbauen. Gemeinsame Rituale (Begrüßung und Verabschiedung), Singen und Tanzen fördern die Interaktion zwischen den Kindern, ihre sozialen Kompetenzen und bringen eine Menge Spaß. Die AOK übernimmt 100% der Kosten.

Leitung: Anja Brommont

Gebühr:

Anmeldung: www.fit4fam.de oder 0176/61645019

Musikkreis

Bei dem Musikkreis für Babys liegt die Hauptrolle an den Müttern. Die Mamas können Fingerspiele, Kniereiter, Schaukellieder lernen, aber wir spielen auch Verstecken mit Tüchern oder die Kinder erleben verschiedene Klänge vom Instrument oder von uns. Die kleinen Kinder reagieren schon in diesem Alter sehr gut auf Geräusche, Mimik, Gestik oder Gefühle. Die Kinder können die anderen Kinder sehen und so beginnt die Sozialisation. Die Babys baden 30 Minuten in Musik.

Bei diesen Stunden entwickelt sich nicht nur die Sprache, die Rhythmik und die Feinmotorik des Kindes, sondern auch die emotionale Intelligenz genauso wie die Sozialität oder die Selbstkontrolle. Die Musik unterstützt die Konzentration und verbessert die psychosoziale Entwicklung. Die Kinder entdecken die Schönheit der Musik. Sie genießen diese intensive Zeit mit ihren Eltern. Sie werden auf dem Unterricht nicht nur singen, aber auch sich bewegen, schöne Tänze tanzen und verschiedene Instrumente kennenlernen. Sie haben auch Kontakt zu den anderen Kindern, sie lernen in Gruppe zu „leben“. Eine frühe Begegnung mit der Musik kann sich auf das ganze Leben positiv auswirken.

Leitung: Ying Lin Bergmann (Dipl. Musiklehrerin, Pianistin, Klavierlehrerin)

Gebühr: 50,- Euro / 8 Treffen

Anmeldung: Telefon 0176 21392737

Zwillingstreffen – ein Nachmittag für Zwillingfamilien und solche, die es werden wollen

Freitag am 11.01., 01.02., 08.03., 05.04., 03.05., 07.06., 05.07., 06.09., 25.10., 15.11., 06.12. 2019

16:00 – 18:00 Uhr

Anmeldung erwünscht

Haben Sie Zwillinge oder sogar Mehrlinge? Dann kommen Sie zu uns! Weimarer Zwillingfamilien treffen sich einmal im Monat in der gemütlichen und kinderfreundlichen Atmosphäre des SOS-Familienzentrums Weimar zum Spielen, Reden, Ausflüge machen und die Kinder ein Stück zusammen auf ihrem Weg begleiten. Zwillinge sind etwas Wunderbares und alle Anstrengungen wert! Besonders freuen wir uns auch über Interesse von werdende Zwillingseletern, die jederzeit herzlich willkommen sind zum gegenseitigen Kennenlernen, Austauschen und bei Bedarf auch gern, um unsere kleine Tauschbörse zu nutzen. Für die Kinder gibt es ein einladendes Spielzimmer oder den Garten.

**Kontakt: Katharina Lenke, zwillinge.weimar@gmail.com
oder Telefon 03643 4788788**

Babymassage

Mittwochs 9:30 – 10:30 Uhr

Während einer solchen Massage kann das Baby seine noch überschüssige Energie abbauen, denn es reagiert auf die Berührung mit Bewegungen seines ganzen Körpers. Intensiver Körperkontakt lässt Babys aufgeschlossener und geistig wacher reagieren, die Bindung zwischen Mutter und Kind wird intensiviert. Die Haut ist eines der wichtigsten Sinnesorgane. Durch Massagen können unruhige Babys ausgeglichener werden und auch bei Blähungen, Schlafstörungen, Infektanfälligkeit kann eine Babymassage Linderung bringen.

Geeignet ist der Kurs ab einem Alter von ca. 8 Wochen bis 6 Monate. Schrittweise wird die Indische Babymassage nach Leboyer erlernt. Wir singen viel dazu und bauen Fingerspiele ein.

Leitung: Nadine Körner (Hebamme)
Gebühr: 65,- Euro (6 x 60 Min., inkl. Öl,)
Anmeldung: Telefon 0178 1989273
hebamme.koerner.buttelstedt@gmail.com

(Maximal 8 Teilnehmer)

Angebote für Familien

PreKanga - dein kugelrundes Workout

Donnerstag 18:45 – 19:45 Uhr

PreKanga ist die moderne Art der Schwangerengymnastik und eine Alternative zum Yoga für Schwangere. Es ist genau auf deine Bedürfnisse als werdende Mama abgestimmt und macht dich fit für die Geburt. Fitness in der Schwangerschaft ist ein wichtiger Bestandteil für das Wohlbefinden während dieser besonderen Zeit und wichtig zur Vorbereitung auf die Entbindung.

Beim PreKanga lernst du Verspannungen zu lösen und deinen Beckenboden auf deine bevorstehende Entbindung vorzubereiten.

PreKanga ist ein Ganzkörper-Training für Schwangere mit hohem Spaßfaktor. Die Übungen werden an dein persönliches Stadium in der Schwangerschaft angepasst, sodass du sicher und effektiv fit bleibst.

Kontakt: Sabrina Hoppe

Gebühr: 95,- Euro (8 x 60 Min.)
AOK übernimmt Kurskosten

Anmeldung: 0176 61645019; sabrina@fit4fam.de
www.fit4fam.de // facebook: fit4fam

Krabbel-FIT

Freitag 9:00 – 10:00 Uhr und 10:30 – 11:30 Uhr

Krabbel-FIT ist ein Spiel- und Krabbelkurs für Eltern und Babys. Dieser Eltern-Kind-Kurs bietet eine bunte Palette von Bewegungsspielen, kleinen Bastelprojekten, Liedern und Spielideen. Kindgerecht und spielerisch werden wir gemeinsam die Welt durch Kinderaugen entdecken, weit weg vom täglichen Alltagsstress genießen Sie eine unbeschwernte Zeit mit Ihrem Kind!

Kursleitung: fit4fam

Kursleiterin: Anja Brommont

Anmeldung / Info: Telefon 0176 61645019 oder www.fit4fam.de

Kursgebühr: 99,- € für 8 Wochen.

Bezuschussung durch die AOK Plus „Junge Familie“ möglich.

Kangatraining: Dein bestes Workout in Geborgenheit!

Montag: 9:00 – 10:00 Uhr und 10:30 – 11:30 Uhr

Hast Du Lust andere Mamas kennenzulernen, Dich fit zu machen und Deinem Baby intensive Nähe zu schenken? Dann bist du hier genau richtig! Kangatraining ist genau das, was all die Bedürfnisse von Mama und Baby unter einen Hut bringt. Die Mama wird fit und das Baby macht mit. Kanga ist ein vollständiges Workout für Mütter, bei dem das Baby den größten Teil in einer geeigneten Tragehilfe verbringt. Tragehilfen und Babystulpen können kostenlos ausgeliehen und probiert werden!

Kontakt: Sabrina Hoppe

Gebühr: 95,- Euro (8 x 60 Min.)
AOK übernimmt Kurskosten

Anmeldung: Telefon 0176 61645019; sabrina@fit4fam.de
www.fit4fam.de // facebook: fit4fam

Abendkurs: Mama wird fit - Herz-Kreislauf-Training

Donnerstag 20:00 – 21:00 Uhr

Du brauchst einen Ausgleich zum stressigen Alltag und deine Kinder sind keine Babys mehr, dann ab zum Mama Workout. Du kannst dich so richtig auspowern und sammelst wieder neue Energie. Übungen für Bauch, Beine, Po und Rücken und Tanz sorgen für Spaß und Kondition.

Kontakt: Sabrina Hoppe (Trageberaterin, Kanga-Trainerin)

Gebühr: 95,- Euro (8 x 60 Min.)
AOK übernimmt Kurskosten

Anmeldung: Telefon 0176 61645019; sabrina@fit4fam.de
www.fit4fam.de // facebook: fit4fam



Angebote für Eltern

Trageberatung

**Mittwoch, den 16.01., 06.02., 27.02., 20.03., 10.04.,
02.05. (Donnerstag), 22.05., 05.06. 10 – 12:00 Uhr**

Du möchtest Dein Kind tragen, doch das Angebot ist zu groß und zu vielfältig? Du bist nicht sicher welches Tragesystem am besten zu Euch passt? Kein Problem – gemeinsam finden wir es heraus!

Der Kurs richtet sich an Schwangere, an werdende oder „frisch gewordene“ Eltern. Themen werden sein: Die Geschichte und Vorteile des Tragens, das Kennenlernen & probieren unterschiedlicher Tragesysteme, Bindetechniken mit dem elastischen und gewebten Tragetuch.

Leitung: Kristin Engelhardt
(Trageberaterin, Trageschule NRW)
Gebühr: 20,- Euro
Anmeldung: post@matzundmurkel.com oder 03643 741766

Kurs „Erste Hilfe am Kind“

Samstag, den 06.04.2019, von 8.00 bis 15.00 Uhr

Der Kurs behandelt die typischen Notfälle im Säuglings- und Kindesalter. Wichtige Hilfsmaßnahmen bei Kindernotfällen können geübt werden. Der Kurs richtet sich an Eltern, Großeltern, Erzieher und alle, die mit Kindern zu tun haben. Themenauswahl: Erkrankungen im Kindesalter, Verhütung von Unfällen, Verletzungen/Wunden, Verbrennungen, Knochenbrüche, Vergiftungen, Beatmung und Herz-Lungen-Wiederbelebung.

Leitung: Ingolf Bendiks (Ausbilder Erste Hilfe)
Gebühr: 30,- Euro
Anmeldung: bendikus@outlook.com
Kostenübernahme durch Dritte (z.B. Tagesmütter/-väter)
bitte bei Kursanmeldung angeben.



Rückbildungsgymnastik nach der Geburt - fortlaufender Kurs

Dienstag, 10:00 – 11:15 Uhr, (8 x 75 Min.)

Wir machen Übungen von Kopf bis Fuß zur Wahrnehmung und Kräftigung des Körpers nach der Geburt. Angeboten wird ein fortlaufender Rückbildungskurs, der verschiedene Arten der Rückbildungsübungen in gemeinsamer Zeit mit dem Baby bietet. Haben Sie außerdem Interesse an Babymassage? Bitte wenden Sie sich für nähere Informationen an die Kursleiterin.

Leitung: Vivien Petzsch (Hebamme)
Gebühr: übernimmt Ihre Krankenkasse,
Privatversicherte tragen die Kosten selbst
Anmeldung: Telefon 03643 259009
mail@hebammenpraxis-weimar.de

Geburtsvorbereitung

**Mittwoch, 17.10. – 05.12.2018 jeweils 18:00 – 20:00 Uhr
(7 x 120 min, einmal mit Partner)**

Frauen sind stark und mutig genug, um neues Leben wachsen und reifen zu lassen, es aus eigener Kraft zu gebären und es zu halten und zu nähren. Im Geburtsvorbereitungskurs spüren wir ganz bewusst in unseren Körper hinein. Durch Atmen, Singen und Bewegen geben wir uns selber Raum und stärken somit die Verbindung zu unserem Baby. Im Vertrauen auf unsere weibliche Natur lernen wir mit den Anstrengungen der Wehen umzugehen und die Geburtsarbeit zu meistern.

Ich bin Hebamme und freue mich darauf, Sie mit allem, was ich bisher in meinem Leben gelernt habe, zu unterstützen

Leitung: Gertrud Ziegenhagen (Hebamme)
Gebühr: übernimmt Ihre Krankenkasse,
Privatversicherte tragen die Kosten selbst
Anmeldung: Telefon 036458 481270,
lunamaara@web.de

Angebote für Eltern

Rückbildungsgymnastik nach der Geburt - fester Kurs

Donnerstag, 09:30 – 11:00 Uhr, (8 x 75 Min.)

Der erste Rückbildungskurs nach der Geburt dient der Stärkung des Beckenbodens, dem Wiederfinden des Gleichgewichts und sorgt für einen leichten Muskelaufbau. Es werden Entspannungsübungen und Massagen ausprobiert. In der letzten halben Stunde sitzen wir noch etwas zusammen und tauschen uns über Fragen der Säuglingspflege und andere Themen aus.

Leitung: Nicola Hauswaldt (Hebamme)
Termine: bitte erfragen
Gebühr: übernimmt Ihre Krankenkasse, Privatversicherte tragen die Kosten selbst
Anmeldung: Telefon 03643 4685444
nicola@hebamme-weimar.de

Elternberatung in Erziehungsfragen

Termine nach Vereinbarung

Nicht immer läuft der Familienalltag so, wie man es sich wünscht. Da gibt es die kleinen und größeren Schwierigkeiten mit durchwachten Nächten, weil das Baby ständig schreit, die anstrengenden Trotzphasen, Ängste und Nöte im Kindergarten oder in der Schule. Dann folgt der langsame Ablösungsprozess in der Pubertät. Die Elternberatung im Familienzentrum möchte Sie in schwierigen Erziehungsphasen unterstützen und begleiten, Ihnen zuhören, gemeinsam mit Ihnen Schritte entwickeln, um die eigene Kraft zu nutzen, Sie bei der Umsetzung neuer Ideen unterstützen und Ihnen eventuell weitere Ansprechpartner vermitteln.

Beraterin: Katrin Crone (Dipl. Sozialpädagogin, Elternberaterin)
Anmeldung: Telefon 03643 800173

Familienberatung

Donnerstag 16:00 – 18:00 Uhr

Kennen Sie eine Familie, in der es überhaupt keine Probleme gibt? Wir behaupten, Konflikte und Schwierigkeiten gehören zu einem gesunden Familienleben. Manchmal jedoch erscheinen einem die Schwierigkeiten innerhalb der Familie als ausweglos und unüberwindbar. Spätestens dann ist es Zeit, sich Unterstützung bei einer Fachperson zu holen. Im Familienzentrum haben Sie die Möglichkeit, mit professioneller Anregung eines Familientherapeuten, Ihre eigenen Kraftquellen zu entdecken und daraus eigene Lösungsstrategien zu entwickeln. Der Berater unterliegt selbstverständlich der Schweigepflicht.

Berater: Martin Bollmann
(Dipl. Psychologe, Familientherapeut)

Anmeldung: Telefon 03643 800173

Thematische Veranstaltungen

Termine und Themen im aktuellen Monatsprogramm

Bei unseren Themenabenden haben Sie die Möglichkeit, sich zu Fragen der Erziehung und Entwicklung Ihrer Kinder mit Fachleuten auszutauschen. Wir orientieren uns an Ihren Bedürfnissen und gestalten die Inhalte der Themenabende so, dass diese Ihren Interessen und Fragestellungen entgegenkommen. Falls Sie Interesse an bestimmten Themen haben, rufen Sie bitte im Familienzentrum an:

Telefon 03643 800173



Angebote für Eltern

Elternkurs „Starke Eltern - Starke Kinder“

Termine bitte im Familienzentrum erfragen

Kinder brauchen Liebe und Anerkennung. Sie suchen ihre Grenzen und vertrauen ihren Eltern. Erziehung ist Beispiel und Liebe. Trotzdem steht hinter aller Fürsorge und Zuwendung Erziehungsarbeit, die manchmal sehr aufreibend sein kann. Mit „Starke Eltern - Starke Kinder“ bieten wir deshalb einen Elternkurs des Deutschen Kinderschutzbundes an. Bei einem einführenden Familienworkshop können Sie sich über die Inhalte des Elternkurses informieren und diese in Form von praktischen Übungen selbst erfahren. Dabei steht der Austausch von Gedanken, Erfahrungen und Vorstellungen über das Leben in Ihren Familien im Mittelpunkt. Der Kurs bietet Raum und Zeit für Ihre Anliegen. Rezepte sind nicht zu erwarten, denn die gibt es für das Leben nicht. Vielmehr ist es unser Ziel, Sie auf der Suche nach eigenen Lösungen zu begleiten.

Leitung: Grit Demske, Katrin Glätzner
Gebühr: 45,- Euro (Familienworkshop von 8 x 90 Min.)
Anmeldung: Telefon 03643 800173



Angebote für Erwachsene

Gitarrentreff am Donnerstag

Donnerstag 10:00 – 11:00 Uhr

Lust auf Gitarre? In kleiner gemeinsamer Runde erkunden wir Melodie- und Akkordspiel auf der Gitarre. Wir begleiten Lieder oder spielen mehrstimmige Ensemblesätze.

Seit mehreren Jahren wächst und entwickelt sich diese Gruppe und musiziert auch zu öffentlichen Veranstaltungen. Wir freuen uns über interessierte Mitspielende. Sie sollten schon ein wenig vertraut sein mit dem Instrument und Freude am Zusammenspiel und Weiterlernen haben.

Leitung: Marie-Kristin Luft (Gitarristin & Musikpädagogin)
Gebühr: nach Absprache
Anmeldung: Telefon 0176 8228 17 05 oder marie.luft@gmx.de

Kurs in häuslicher Kranken- und Gesundheitspflege

Donnerstag, 24. und 31. Januar 2019, 20:00 – 21:30 Uhr

Mit Ihren Händen können Sie viel für Ihre infektkranken Kinder tun. Ich möchte Ihnen im Gespräch ein Verständnis für den Sinn von Infekten und Fieber vermitteln und Ihnen praktische Hilfen für die Pflege Zuhause an die Hand geben. Wickel, Auflagen (mit Quark, Ingwer, Tee, Öl etc.) und Einreibungen sind nicht nur bei Krankheiten hilfreich. Sie können auch im Alltag bei kleinen Zipperlein und zur Gesundheitspflege in jedem Lebensalter gute Dienste leisten. Die beiden Abende bauen aufeinander auf, können also nicht einzeln besucht werden. Der Kurs richtet sich an Eltern, Großeltern, Familienpfleger, Erzieher und alle Interessierten.

Leitung: Anne Frey (Krankenschwester)
Gebühr: 25,- Euro

Angebote für Erwachsene

Beratungsangebot: Perspektive Wiedereinstieg

Montag 8:30 – 16:00 Uhr

„Bereit für Plan ‚W‘?“, fragt das Beratungsteam der „Perspektive Wiedereinstieg“ und unterstützt interessierte Frauen und Männer kostenlos beim beruflichen Wiedereinstieg nach einer Familien- oder Pflegephase. Neben individueller Einzelberatung zur beruflichen und persönlichen Situation, bieten wir vor Ort ein intensives Bewerbungscoaching mit Durchsicht der aktuellen Bewerbungsunterlagen, Hilfe zu deren Neugestaltung und die gemeinsame Jobsuche bis hin zum Vorstellungsgesprächstraining an.

Leitung: Andrea Pretzschel

Gebühr: Beratung kostenfrei

Anmeldung und Terminvereinbarung:
Telefon 0159 02050874 oder
andrea.pretzschel@ueag-jena.de

Problem gesucht? Ein Angebot für Mütter

Termine nach Vereinbarung.

Es wird Ihnen alles zu viel? Sie fragen sich: Und wo bleibe ich?

Der Alltag nimmt Sie in Beschlag. Es gibt keine Pausen. Die Kinder, die Familie, die Eltern, Schwiegereltern, Beruf, Kita, Schule ...

Alle erwarten, dass Sie funktionieren. Für alle lösen Sie die Probleme. Ihre Probleme bleiben ungelöst. So kann es nicht weiter gehen! Sie wollen etwas verändern und wissen nicht wie?

Eine systemische Beratung hilft Ihnen dabei, eigene Lösungsansätze zu erkennen und umzusetzen. Sie können sich für Ihre Sorgen und Probleme Zeit nehmen und entdecken als Mutter Ihr Potenzial, das Leben in die Hand zu nehmen. Sie lernen selbst zu bestimmen, was sie wollen.

Beraterin: Stephanie Gauger (systemische Beraterin)

Gebühr auf Spendenbasis

Anmeldung: Tel: 016 2 3 66 86 19
oder E-Mail: schtannie@web.de



Strickgruppe

Mittwoch 13:00 – 15:00 Uhr

Wir stricken Pullover, Schals und Strümpfe, und haben auch noch andere Trümpfe.

Teddys, Puppen, Bälle, Katzen – für die kleinen süßen Spatzen.

Hast Du Lust dabei zu sein – komm vorbei und schau mal rein.

Leitung: Frau Kruppke

Anmeldung: nicht erforderlich

Singkreis für alle

Mittwoch 20:00 Uhr (außer in den Schulferien)

... die meinen, nicht singen zu können, es aber immer schon mal tun wollten. Wir bewegen uns und unsere Stimme mit Klang- und Atemübungen. Für die Teilnahme gibt es keine andere Voraussetzung, als die Bereitschaft zu lachen, zu gähnen, zu seufzen und zu singen.

Eingeladen sind alle, die mit Kindern leben und/oder arbeiten oder aber einfach ihre Stimme neu entdecken wollen. Der Kurs ist auch geeignet für Menschen mit chronischen Atemwegs- und Herz-Kreislauferkrankungen. Regelmäßiges Kommen ist hilfreich aber nicht zwingend. Schnuppern erwünscht!

Gebühr: 8,- bis 10,- € nach Selbsteinschätzung

Weitere Infos: siehe unten!

Der Montagschor

Montag 20:00 Uhr (außer in den Schulferien)

Wir bewegen uns und unsere Stimme mit Klang-, Atem- und Silbenübungen. Wir singen Kanons und mehrstimmige Lieder aus aller Welt zu gleichen oder gemischten Stimmen. Wir geben keine Konzerte.

Auch Menschen mit wenig oder keiner Chor Erfahrung sind herzlich willkommen. Regelmäßiges Kommen ist hilfreich, aber nicht zwingend. Schnuppern erwünscht!

Leitung: Anne Frey
(Gesangspädagogin und -therapeutin)

Gebühr: 6,- bis 8,- € nach Selbsteinschätzung

Anmeldung: Telefon 0157 352 972 90 oder
anne.g.frey@posteo.de

Selbsthilfegruppen

Selbsthilfe-Projekt: Psychische Erkrankungen (Meereswogen Weimar)

Mittwoch ab 19:00 Uhr

Ziel unserer Vereinsarbeit ist es, Betroffene und Angehörige im Umgang mit ihren Problemen zu unterstützen, uns untereinander auszutauschen, schnell, direkt und pragmatisch zu helfen sowie Lösungen zur Verbesserung der Lebenssituation zu erarbeiten.

Leitung: Annegret Neumerkel (Meereswogen Weimar)

Anmeldung: Telefon 0172 3547786

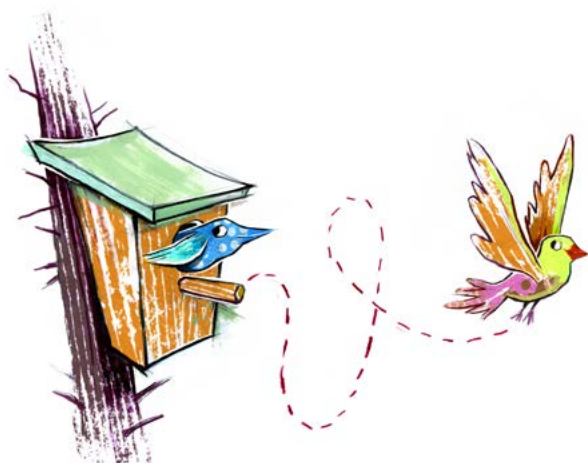
Selbsthilfegruppe für Suchtkranke und ihre Angehörigen

am 1. und 3. Mittwoch im Monat von 17:00 – 18:00 Uhr

Diese Gruppe möchte jedem helfen, der schon öfter daran gedacht hat, aus seiner Abhängigkeit auszusteigen. Die Selbsthilfegruppe arbeitet nach dem Prinzip: Einander gegenseitig bestärken und helfen.

Leitung: Rene Gabers

Anmeldung: Telefon 0151 22402960



Das Team des Familienzentrums



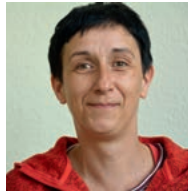
Michael Hofmann
Diplom-Psychologe
Einrichtungsleiter



Katrin Crone
Diplom-Sozialpädagogin
Koordinatorin
Elternberaterin



Grit Demske
Erzieherin
PEKiP-Gruppenleiterin
WenDo-Trainerin
Elternkursleiterin



Katrin Glätzner
Diplom-Sozialpädagogin
Elternkursleiterin
Kinderschutzbeauftragte



Elisabeth Webers
Ella Lassonczyk
Verwaltung

fz.bufz-weimar@
sos-kinderdorf.de
Tel. 03644 800173



Gaby Warmt
Regina Adidi
Haushälterinnen

...und viele engagierte Ehrenamtliche tragen dazu bei, Ihnen und Ihrer Familie ein vielfältiges Angebot in einer fröhlichen und gemütlichen Atmosphäre zu schaffen.

Unser Haus ist offen für Jung und Alt, Kinder, Mütter, Väter, Omas, Opas, Tanten und Onkel. Kommen Sie doch mal vorbei.

Kontakt



SOS-Beratungs- und Familienzentrum Weimar

Abraham-Lincoln-Str. 37

99423 Weimar

Telefon 03643 800173

Telefax 03643 495870

fz.bufz-weimar@sos-kinderdorf.de

www.sos-bufz-weimar.de

Möchten Sie die Arbeit des Familien-
zentrums Unterstützen? Spenden Sie an:

SOS-Beratungs- und Familienzentrum Weimar

IBAN DE98 8205 1000 0390 0001 59

BIC HELADEF1WEM

Sparkasse Mittelthüringen

Unsere Partner und Förderer:



So finden Sie uns

SOS-Beratungs-
und Familienzentrum
Weimar

