

Angebote für Mütter und alleinerziehende Mütter

"Und plötzlich bin ich Mutter!"

Treffpunkt für junge Schwangere und junge Mütter mit ihren Babys und Kleinkindern

Der begleitete Treffpunkt am Dienstagvormittag bietet jungen schwangeren Frauen und jungen Müttern mit ihren Kindern Gelegenheit, andere junge Frauen kennen zu lernen, Erfahrungen auszutauschen, gemeinsam mit den Kindern zu spielen, Spaß zu haben und auch mal Frust abzuladen. Im geschützten Raum ist Platz für Gespräche und Beratung zu allen Fragen von Kindererziehung, Partnerschaft, Familie, Ausbildung und Beruf und den Umgang mit Behörden.

- **begleiteter Treffpunkt und Beratung**

Zeit: jeden Dienstag, 9:00 bis 12:00 Uhr
Ort: Haus der Familie Walle, Dünenstraße 2-4
Leitung: Cordula Korn-Müller
Kosten: kostenfrei
Info/Anmeldung: Haus der Familie Walle, Telefon: 361-8284

Junge Mutter und Spaß dabei!

Bist du zwischen 18 und 22 Jahre alt, hast ein Kind oder bekommst bald eins und willst dich mit anderen Frauen treffen, die so alt sind wie du und auch ein Kind haben? Dann komm ins Haus der Familie Huchting! Hier gibt es eine Gruppe junger Mütter, die sich einmal in der Woche mit ihren Kindern treffen.

- **Offene Gruppe für junge Mütter und junge Schwangere**

Zeit: jeden Dienstag, 10:00 bis 12:00 Uhr
Ort: Haus der Familie Huchting, Amersfoorter Straße 8, Gebäude H, 1. Etage
Leitung: Susanne Lüdtke
Kosten: kostenfrei
Info/Anmeldung: Haus der Familie, Huchting Telefon: 361-9922

Mit Allen Sinnen Neues Leben

Diese Gruppe ist für Mütter und ihre Babys ab der 6. Lebenswoche gedacht. Sie erhalten Anregungen für den Umgang mit Ihrem Kind und lernen mit Hilfe von Sinnesspielen Babysprache und Körpersignale zu deuten. Außerdem haben Sie viel Zeit für den Erfahrungsaustausch untereinander. Die Veränderungen in Ihrem Leben durch die Mutterrolle und andere aktuelle Themen werden besprochen. Entspannungsübungen, Gymnastik und Massagen sorgen für Ihr Wohlbefinden.

- **Kurs für Mütter und ihre Babys ab der 6. Lebenswoche**

Zeit: 10 Mal, mittwochs, ab 3. September 2008, 15:00 bis 16:30 Uhr
Ort: Elternschule, Klinikum Links der Weser, Senator-Weßling-Straße 1
Leitung: Ruby Ebel (Hebamme)
Kosten: 85,00 Euro für 10 Treffen
Info/Anmeldung: Telefon: 879-1777 (Montag bis Donnerstag 12:30 bis 14:30 Uhr) oder per Mail: elternschule@klinikum-bremen-ldw.de

Angebote für Mütter und alleinerziehende Mütter

Stillen und umzu

Das Stillen und das Leben mit dem Neugeborenen sind oft anders als vorher gedacht und geplant. Wenn Sie Lust haben, sich mit anderen Müttern zu treffen, darüber zu reden, sich über das Stillen und umzu zu informieren und bei Bedarf über Schwierigkeiten zu sprechen, sind Sie in der Stillgruppe an der richtigen Adresse und herzlich willkommen. Auch für werdende Eltern lohnt sich ein Besuch.

- **Stillgruppen für Mütter mit ihren Säuglingen und für werdende Mütter**

Zeit: jeden Freitag, 9:00 bis 11:30 Uhr
Ort: Mütterzentrum Vahr e.V., Kurt-Schumacher-Allee 65
Leitung: Annegret Ellerbusch (Stillberaterin der AFS)
Kosten: kostenfrei
Info/Anmeldung: Mütterzentrum Vahr e.V., Telefon: 46 73 859

Willkommen im Stillcafé

In unserem Stillcafé treffen sich Mütter mit ihren Babys zum gemütlichen Frühstück. Hier ist Zeit für Fragen und Gespräche, um Erfahrungen auszutauschen und um Gleichgesinnte zu treffen. Erfahrene Stillberaterinnen geben Ihnen Tipps und Anregungen und sind auch bei allen Problemen rund um das Stillen für Sie da. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich - kommen Sie einfach vorbei. Wir freuen uns auf Sie!

- **Treffpunkt für stillende Mütter und ihre Kinder (bis 1 Jahr) mit Stillberatung**

Zeit: jeden Donnerstag, 10:00 bis 12:00 Uhr
Ort: Elternschule, Klinikum Links der Weser, Senator-Weßling-Straße 1
Leitung: Britta Rausch, Regina Drümmer und Anke Siebert (Kinderkrankenschwestern/Stillberaterinnen)
Kosten: 2,50 Euro
Info/Anmeldung: nicht erforderlich

Rückbildung - Neufindung

Rückbildung, Entspannung und Austausch nach der Geburt

Aufbau und Training der Beckenbodenmuskulatur, Entspannungsübungen und - je nach Bedarf - Gespräche über Themen in Zusammenhang mit Schwangerschaft, Geburt und der Zeit nach der Geburt.

- **Angebot für Mütter**

Zeit: jeden Montag (außer in den Ferien), 20:00 bis 21:15 Uhr
Ort: Pro Familia Bremen-Nord, Weserstraße 35
Leitung: Ulrike Syring-Nischan
Kosten: 8 Abende werden von der gesetzlichen Krankenversicherung übernommen, wenn der erste Termin innerhalb von vier Monaten nach der Geburt wahrgenommen wurde.
Info/Anmeldung: Pro Familia Bremen-Nord, Weserstraße 35, Telefon 65 43 33

Angebote für Mütter und alleinerziehende Mütter

Geburtsvorbereitung in Hemelingen

Vorbereitung auf die Geburt und die erste Zeit danach.

- **Kurs für werdende Mütter / Eltern**

Haus der Familie Hemelingen in Zusammenarbeit mit der Frühberatungsstelle

Zeit: 7 Abende, Beginn und Uhrzeit bitte bei der Leiterin erfragen
Ort: Haus der Familie im "Familienzentrum Mobile", Hinter den Ellern 1a
Leitung: Heike Wolf (Hebamme)
Kosten: werden von der Krankenkasse übernommen
Info/Anmeldung: Heike Wolf, Telefon: 45 36 64

Mutter-Säuglings-Gruppe

Als Mutter eines Säuglings kommen neue Aufgaben und Anforderungen auf eine Frau zu. Sie fragt sich, ob mit dem Baby alles in Ordnung ist, ob sie alles richtig macht und auch alles tut, was für die Entwicklung des Kindes wichtig ist. In den Gruppentreffen haben Mütter die Möglichkeit, sich mit anderen Müttern darüber auszutauschen. Sie erhalten Antworten auf viele Fragen und finden Anregungen, wie sie sich mit ihren Babys beschäftigen und deren Entwicklung bestmöglich unterstützen können.

- **Gruppe für Mütter mit ihren Säuglingen**

Zeit: 10 Mal, mittwochs, ab 17. September 2008, 15:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Haus der Familie Obervieland, Eichelnkämpe 11
Leitung: Katja Emde
Kosten: kostenfrei
Info/Anmeldung: Haus der Familie Obervieland, Telefon: 361 3385

Supervision für Mütter

Kinder erziehen ist manchmal ein harter Job! Im Berufsleben gibt es dafür die Supervision, durch die man Entlastung und Weiterentwicklung erfährt. Diese Unterstützung wollen wir auch Müttern anbieten. In der Gruppe wird das eigene Handeln und Verhalten betrachtet, wodurch Lösungen für Probleme entwickelt und die eigenen Fähigkeiten sichtbar gemacht werden. Ziel ist es, etwas über sich und andere zu lernen, um im Alltag zufriedener handeln und reagieren zu können.

- **Gruppe für Mütter**

Zeit: jeden Dienstag, ab 9. September 2008, 9:30 bis 11:30 Uhr
Ort: Haus der Familie Obervieland, Eichelnkämpe 11
Leitung: Christa Schwarze
Kosten: kostenfrei
Info/Anmeldung: Haus der Familie Obervieland, Telefon 361 3385

Angebote für Mütter und alleinerziehende Mütter

Gruppe für Mütter mit ihren Säuglingen

Mütter werden unterstützt und begleitet bei der Entwicklung und Förderung ihres Säuglings. Bereiche wie Wahrnehmung, Spielfähigkeit, Sprache, Ernährung und vieles mehr werden thematisch einbezogen, um die Persönlichkeit des Kindes weiter zu entwickeln. Die Mütter haben Gelegenheit, sich über Themen auszutauschen und von einander zu lernen.

- **Müttergruppe**

Zeit: jeden Donnerstag, 10:00 bis 12:00 Uhr
Ort: Haus der Familie Tenever, Pirmasenser Straße 26
Leitung: Doris Smieja
Kosten: 5 Euro monatlich
Info/Anmeldung: Haus der Familie Tenever, Telefon 421562

Mutter-Kind-Gruppe

Manchmal ist der Familienalltag so stressig, dass man gar keine Zeit und schon gar keine Ruhe hat, sich mit seinem Kind zu beschäftigen und zu überlegen, was man tun kann, damit es sich gut entwickelt. Die Gruppe bietet Müttern an, gemeinsam mit ihren Säuglingen und Kleinkindern durch angeleitete Sing- und Bewegungsspiele Spaß, Freude, Ruhe, Entspannung, Körperkontakt und Körpergefühl zu erleben und zu erfahren, wie sie ihre Kinder am besten fördern können.

- **Gruppe für Mütter mit ihren Säuglingen und Kleinkindern**

Zeit: jeden Montag, 9:45 bis 11:45 Uhr
Ort: Haus der Familie Hemelingen im "Familienzentrum Mobile",
Hinter den Ellern 1a
Leitung: Hille Haskamp
Kosten: kostenfrei
Info/Anmeldung: Haus der Familie Hemelingen, Telefon: 361-16601

Müttercafé Gröpelingen

Bloß kein Gemüse und nie ins Bett?! Über alle Fragen zur Erziehung können sich Mütter von Kindern bis sechs Jahre im Müttercafé austauschen. Einmal pro Woche bietet das Café die Gelegenheit, sich beim Frühstück mit anderen Müttern zu treffen und neue Kontakte zu knüpfen. Kinder bis zu einem Jahr können mitgebracht werden.

- **Gesprächskreis für Mütter mit Kindern bis 6 Jahre**

Zeit: jeden Freitag, 9:00 bis 11:00 Uhr (außerhalb der Schulferien)
Ort: Spielkreise der Lebenshilfe, Gröpelinger Heerstraße 207
Leitung: Angelika Bauersfeld
Kosten: 1 Euro pro Treffen
Info/Anmeldung: Frühe Hilfen, Telefon: 222120

Angebote für Mütter und alleinerziehende Mütter

Müttertreffpunkt im Haus der Familie Mitte

Hier können sich Mütter einmal eine Pause vom Alltag gönnen, ihre Kinder in gute Betreuerinnenhände geben und sich bei Tee und Kaffee austauschen. Das gemeinsame Leben mit den Kindern und die vielen Fragen rund um die Erziehung werden hier immer wieder im Mittelpunkt der Gespräche stehen, insbesondere auch die Momente, wo Mütter kräfte- und energiemäßig an ihre Grenzen geraten.

- **Müttergruppe (mit Kinderbetreuung)**

Zeit: jeden Dienstag, 9:00 bis 12:00 Uhr
Ort: Haus der Familie Mitte, Fehrfeld 7
Leitung: Gaby Akil
Kosten: kostenfrei
Anmeldung: nicht erforderlich / Einstieg ist jederzeit möglich
Information: Haus der Familie Mitte, Frau Wardin, Telefon: 703937

Ernährung in der Familie

Gesundes Essen für Eltern und Kinder

Eltern stehen fast täglich vor der Frage: was schmeckt, lässt sich schnell zubereiten und ist auch noch gesund? Was braucht mein Kind an Vitaminen, was ist wirklich gesund, ist es schlimm, wenn mein Kind bestimmte Nahrungsmittel verweigert und wie kommen auch Eltern auf ihre Kosten? All diese Fragen rund um den Esstisch von Familien mit kleinen Kindern sollen im Rahmen des Müttertreffs Raum finden in einem Austausch mit der Ernährungsberaterin Heidegret Bosche.

- **Gesprächskreis für Mütter (mit Kinderbetreuung) im Rahmen des Müttertreffs**

Haus der Familie Mitte in Kooperation mit der Bremer Volkshochschule
Zeit: Dienstag, 27. Januar 2009, 10:00 bis 12:00 Uhr
Ort: Haus der Familie Mitte, Fehrfeld 7
Leitung: Heidegret Bosche und Gaby Akil
Kosten: 4 Euro
Info/Anmeldung: Haus der Familie Mitte, Telefon: 703937, **Anmeldung erforderlich!**

Kling-Klang auf der Ohrenweide

Mit allen Sinnen die Welt erobern

Kinder sind von Natur aus neugierig! Schon als kleine Babys erkunden sie ihre Umgebung mit allen Sinnen. Über ihr neugieriges Interesse freuen wir uns sehr und wollen es aufgreifen. Gemeinsam mit den Müttern wollen wir uns im Rahmen des Müttertreffs im Haus der Familie auf die "Ohrenweide" begeben und Anregungen und Impulse kennen lernen, mit denen Kinder ermuntert und unterstützt werden, ihre eigene Welt zu begreifen. Mit einfachen Materialien werden altersgemäße "Hörhilfen" hergestellt.

- **Angebot für Mütter (mit Kinderbetreuung) im Rahmen des Müttertreffs**

Haus der Familie Mitte in Kooperation mit der Bremer Volkshochschule
Zeit: Dienstag, 4. November 2008, 9:30 bis 12:00 Uhr
Ort: Haus der Familie Mitte, Fehrfeld 7
Leitung: Astrid Schulz und Gaby Akil
Kosten: 3,00 Euro, ermäßigt 2,00 Euro, plus 1,50 Euro Material
Info/Anmeldung: Haus der Familie Mitte, Telefon: 70 39 37, **Anmeldung erforderlich!**

Angebote für Mütter und alleinerziehende Mütter

Offener Treff

Austausch und Kontakte knüpfen, Freundschaften schließen und gemeinsam mit den Kindern spielen. Alle Interessierten sind herzlich willkommen.

- **Offener Treff für werdende Mütter und Mütter mit ihren Kleinkindern**

Zeit: jeden Donnerstag, 9:30 bis 11:30 Uhr
Ort: Mütterzentrum Huchting, Amersfoorter Straße 8
Leitung: Anke Dohrmann
Kosten: keine
Info/Anmeldung: Mütterzentrum Huchting, Telefon: 589200, Anmeldung nicht erforderlich

Mutter-Kind-Café

Einmal in der Woche treffen sich Mütter mit ihren Kindern im Alter bis zu einem Jahr für 1 ½ Stunden in gemütlicher Runde. Auch Väter sind gern gesehen. Bei Kaffee und Tee gibt es die Möglichkeit, ins Gespräch miteinander zu kommen und Erfahrungen auszutauschen. Ihre Fragen "Rund um das Stillen", die Ernährung, die erste Beikost, das Zufüttern und das Abstillen beantworten wir gern. Eine Hebamme begleitet die Runde.

- **Mutter-Kind-Café für Mütter mit Kindern bis zu 1 Jahr**

Zeit: jeden Donnerstag, 10:00 bis 11:30 Uhr
Ort: Eltern Zentrum Klinikum Bremen-Nord, Hammersbecker Straße 228
Kosten: kostenfrei
Info/Anmeldung: nicht erforderlich

Mutter-und-Sohn-Klettern

Mütter und ihre Söhne - eine interessante Konstellation. Kann Mama mich halten - kann ich Mama halten? Wie stark bin ich und wie stark kann ich unter Belastung sein? Der Grundgedanke des Seminars ist, gemeinsame Ziele zu erreichen, Verantwortung füreinander zu tragen, im 2-er-Team zu arbeiten. Hier werden Grundkenntnisse der Klettertechnik von Kletterpädagogen angeleitet und praktisch erlebt. Ziel ist es, sich gegenseitig in der künstlichen Kletterwand sichern zu können sowie Vertrauen zueinander aufzubauen.

- **Seminar für Mütter und Söhne**

Zeit: Freitag, 12. September 2008, 10:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Kletterbunker auf dem Gelände des Klinikums Bremen-Ost
Kosten: 49 Euro
Info/Anmeldung: Andrea Theil, Telefon: 408-66083

Yoga – Körper – Bewegung

Das Ziel heißt: Mütter tanken Kraft für den Alltag. Kleine Bewegungsspiele, Atemschulung, yogische Kraftübungen und Bewegungsabläufe werden erlernt und sollen dazu beitragen, dass Frauen ihren Alltag entspannt angehen können.

- **Yoga-Kurs für Mütter (mit Kinderbetreuung)**

Zeit: jeden Freitag, 8:45 bis 10:15 Uhr
Ort: Mütterzentrum Vahr e.V., Kurt-Schumacher-Allee 65
Leitung: Uta Hof (Yogalehrerin)
Kosten: monatlich 10,00 Euro (für Mitglieder 5,00 Euro)
Info/Anmeldung: Mütterzentrum Vahr e.V., Telefon: 46 73 859

Angebote für Mütter und alleinerziehende Mütter

Advent, Advent...

Rituale in der Weihnachtszeit

Die Advents- und Weihnachtszeit steht uns bevor. Das Weihnachtsfest mit seiner Vorbereitungszeit bietet sich ideal an, um sich über weihnachtliche interkulturelle Gebräuche auszutauschen. Gerade in dieser Vorweihnachtszeit fühlen sich Frauen und Mütter besonders verantwortlich für die Gestaltung dieser Zeit. Somit wollen wir an diesem Wochenende uns sinnlich kreativ mit diesem Thema beschäftigen. Mit Kinderbetreuung und speziellen Bastelangeboten.

- **Wochenendseminar für Mütter und ihre Kinder (mit Kinderbetreuung)**

Mütterzentrum Tenever in Zusammenarbeit mit der Ev. Bildungswerk

Zeit: Freitag bis Sonntag, 21. bis 23. November 2008,
Beginn Freitag: 15:00 Uhr, Ende Sonntag: 15:30 Uhr
Ort: Lidice Haus, Weg zum Krähenberg 33a
Leitung: Christa-M. Brämsmann und Heike Groth
Kostenbeitrag: Erwachsene 60 Euro (ermäßigt 40 Euro)
Nummer: 082520
Info/Anmeldung: Mütterzentrum Osterholz-Tenever, Telefon: 40 98 895

Zauberbox – ein kreativer Nachmittag

Hier ist Zeit und Muße für neue Erfahrungen und Anregungen. Mit verschiedenen Materialien probieren wir Neues aus, fabrizieren gemeinsam mit den Kindern schöne und kreative Schätze.

- **Gruppe für Mütter und Kinder ab 5 Jahre**

Zeit: jeweils am 2. und 4. Freitag im Monat, 15:00 bis 18:00 Uhr
Ort: Familienzentrum Bockhorn, Pürschweg 9, Blumenthal
Leitung: Alessandra Marotzke
Kosten: eventuell Materialkosten
Info/Anmeldung: Haus der Familie/Familienzentrum Bockhorn, Telefon: 601488

Lebendiges Spielen – kreatives Werkeln

Diesen Nachmittag gestalten wir gemeinsam. Papier, Perlen, Knete, Ton und viele andere Materialien warten auf kreative Ideen.

- **Gruppe für Mütter mit kleinen Kindern 3 bis 5 Jahre**

Zeit: jeweils am 1. und 3. Montag im Monat, ab 15:00 Uhr
Ort: Familienzentrum Bockhorn, Pürschweg 9, Blumenthal
Leitung: Alessandra Marotzke
Kosten: kleiner Materialkostenbeitrag
Info/Anmeldung: Haus der Familie/Familienzentrum Bockhorn, Telefon: 601488

Angebote für Mütter und alleinerziehende Mütter

Mit Kind(ern) allein – der Alltag alleinerziehender Mütter

Wenn Sie alleinerziehende Mutter sind, dann braucht Ihnen keiner zu erzählen, was das bedeutet. Aber Sie würden sich gern mit anderen allein erziehenden Müttern treffen und austauschen, z.B. über Angebote im Wohngebiet, Selbsthilfemöglichkeiten, um Anregungen für das Zusammenleben mit den Kindern zu bekommen und vieles mehr. Dazu gibt es im Haus der Familie jeden Dienstag Nachmittag eine gute Gelegenheit.

- **Gesprächskreis für alleinerziehende Mütter (mit Kinderbetreuung)**

Haus der Familie Mitte in Kooperation mit der Bremer Volkshochschule

Zeit: 20 Mal dienstags, ab 16. September 2008, 16:00 bis 18:15 Uhr
Ort: Haus der Familie Mitte, Fehrfeld 7
Leitung: Elke Wardin, Marion Mick-Pratska und Marion Rasmus
Kosten: 32 Euro (ermäßigt 22 Euro)
Info/Anmeldung: Haus der Familie Mitte, Telefon: 70 39 37 (Nummer: 22-430 M)

Elterntaining für alleinerziehende Mütter

Alleinerziehenden Müttern braucht niemand zu erzählen, wie schnell ein Tag vergeht. Jede Menge Aufgaben, Pflichten, viel Verantwortung und natürlich Freude mit den Kindern bestimmen den Alltag. An Berufstätigkeit ist da nur zu denken, wenn zu Hause in der Familie auch alles gut klappt! In einem Elterntaining werden schwierige Situationen im Alltag alleinerziehender Mütter aufgegriffen und das nötige "Handwerkszeug" vermittelt. Themen wie: Grenzen setzen, Umgang mit Aggressionen, Schuldgefühle, Wege und Strategien gegen Überforderung werden aufgegriffen und ausprobiert und natürlich wird an vorderster Stelle die eigene Haltung zum Kind in den Blick genommen.

- **Müttergruppe (mit Kinderbetreuung)**

Haus der Familie Mitte in Kooperation mit dem Haus der Familie Walle

Zeit: 6 Mal montags, ab 27. Oktober 2008, 15:30 bis 18:30 Uhr
Ort: Haus der Familie Mitte, Fehrfeld 7
Leitung: Gisela Möller
Kosten: 20,00 Euro
Info/Anmeldung: Haus der Familie Mitte, Frau Wardin, Telefon: 703937
Haus der Familie Walle, Frau Uhrig, Telefon: 361-8284

"Bin ich jetzt für die Kinder allein verantwortlich?"

Sie trennen sich von ihrem Lebenspartner und müssen nun die Versorgung Ihres Kindes/Ihrer Kinder alleine übernehmen. Es gibt viele Unstimmigkeiten und Sie sind dabei, einen Weg im Zusammenleben zu finden, der den Kindern und Ihnen gerecht wird. Sie brauchen Unterstützung und suchen nach Möglichkeiten, im Interesse der Kinder einen positiven Umgang mit dem Vater zu finden.

- **Austausch für Mütter, die in Trennung leben**

Zeit: 10 Mal, montags, 14-tägig, ab 22. September 2008, 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Herbststraße 83
Leitung: Ulrike Schöning
Kosten: kostenfrei
Info/Anmeldung: Frauen in Findorff e.V., Telefon: 3761183

Angebote für Mütter und alleinerziehende Mütter

Trennung, Scheidung - und jetzt? - Wege zur Neuorientierung

Sie leben in Trennung und/oder Scheidung und sind auch noch alleinerziehende Mutter? Sie möchten sich mit anderen Müttern, die in der gleichen Situation sind, austauschen und für sich neue Erfahrungen machen? - Wir bieten auch Einzelberatung und Begleitung alleinerziehender Eltern bei Trennung und Scheidung an. Termine nach Vereinbarung.

- **Selbsterfahrungsgruppe/Entspannung/Gesprächskreis für Mütter**

Zeit: jeden Donnerstag, 15:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Haus der Familie Tenever, Pirmasenser Straße 26
Leitung: Irmtraut Purnhagen
Kosten: kostenfrei
Info/Anmeldung: Haus der Familie Tenever,
Telefon: 421562

- **Gruppe für Kinder aus Trennungs- und Scheidungsfamilien**

Zeit: jeden Donnerstag, 15:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Haus der Familie Tenever, Pirmasenser Straße 26
Leitung: Gisela Möller
Kosten: kostenfrei
Info/Anmeldung: Haus der Familie Tenever,
Telefon: 421562

Trennung, Scheidung – allein erziehend

Frauen, die mit ihren Kindern alleine leben, suchen Gespräche, Informationen, Beratung und auch Ideen für die eigene Zukunft. Hier finden sie Unterstützung, Zeit für Gespräche mit anderen Frauen und die Möglichkeit von Einzelberatung.

- **Offene Gruppe für alleinerziehende Mütter (mit Kinderbetreuung)**

Zeit: jeden letzten Montag im Monat, 15:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Familienzentrum Bockhorn, Pürschweg 9, Blumenthal
Leitung: Carsina Kückler-Kreft
Kosten: kostenfrei
Info/Anmeldung: Haus der Familie/Familienzentrum Bockhorn, Telefon: 601488
Kinderbetreuung: kann für kleine Kinder organisiert werden; 5- bis 12-Jährige werden im Spielhaus betreut.

Angebote für Mütter und alleinerziehende Mütter

Probleme in der Kindererziehung

Im Kurs sprechen Mütter über ihre Erziehungsprobleme. Gemeinsam werden Problemlösungen erarbeitet.

- **Kurs für Frauen in türkischer Sprache**

Zeit: 10 Mal, montags, ab 22. September 2008, 8:30 bis 10.30 Uhr
Ort: Nachbarschaftshaus, Beim Ohlenhof 10
Leitung: Muteber Aka
Kosten: gebührenfrei
Info/Anmeldung: Bremer Volkshochschule, Telefon: 361-8208 (Nummer: 22-901-W)

- **Kurs für Frauen in türkischer Sprache**

Zeit: 10 Mal, freitags, ab 19. September 2008, 10:00 bis 11:30 Uhr
Ort: Haus der Familie Huchting, Bürger- und Sozialzentrum Huchting, Amersfoorter Straße 8, Raum 1
Leitung: Muteber Aka
Kosten: gebührenfrei
Info/Anmeldung: Bremer Volkshochschule, Telefon: 361-11911
Nummer: 22-904-S

Die Sexuelle Entwicklung in der Pubertät

Wie komme ich mit weniger Stress durch die Pubertät? Wie ist das mit der Sexualerziehung? Wie verändert sich der Umgang von Mädchen und Jungen untereinander?

Sexualerziehung in der Familie hat viel mit der eigenen sexuellen Geschichte zu tun. Je nach unserer sexuellen (Familien-) Geschichte haben wir unterschiedliche Erfahrungen mit sexuellen Tabus gemacht: worüber man nicht spricht, was sich nicht gehört, was als unanständig gilt.

- **Vortrag und Gespräch für Mütter mit Migrationshintergrund in türkischer Sprache (mit Kinderbetreuung)**

Ergenlikte Cinsel eğitim

Ergenlik dönemini nasıl daha az stressle geçirebiliriz? Cinsel eğitim nasıl olmalı? Kız ve erkek çocukların arasındaki ilişkilerde değişim nasıl oluyor?

Aile içinde cinsel eğitim bizim kendi ailemizde gördüğümüz eğitimle çok yakından ilgili. Ailelerimizde duyduklarımız hikayeler, geçirdiğimiz tecübeler bizim Tabularımız: nasıl konuşmamız, neleri saklamamız, ayıp olan nedir?

- **Türk kökenli anneler için Sunum ve Sohbet toplantısı (çocuk bakıcısı ile)**

Zeit: 2 Mal, donnerstags, 6. und 13. November 2008, 10:00 bis 12:00 Uhr
Ort: Haus der Familie Tenever, Pirmasenser Straße 26
Leitung: Nevriye Kayis
Kosten: keine
Info/Anmeldung: Haus der Familie Tenever, Telefon 421562

Angebote für Mütter und alleinerziehende Mütter

Über Kinder und Beruf sprechen (lernen)

Deutsch als Fremdsprache

In diesem Kurs können die Teilnehmerinnen vertieft Kenntnisse der deutschen Sprache erlernen. Die thematischen Schwerpunkte sind Erziehungsfragen und die eigene Berufsorientierung.

- **Sprachkurs für Frauen mit Migrationshintergrund**

Zeit: montags bis freitags, 15. September bis 19. Dezember 2008,
jeweils 9:00 bis 12:00 Uhr
Ort: Evangelische Zionsgemeinde, Kornstraße 31
Leitung: Anja Schiel-Berbadj
Kosten: 40 Euro
Nummer: 082500
Info/Anmeldung: Telefon 4329987 (Frau Schiel) oder in der Kita der Ev. Zionsgemeinde



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds

Gefördert durch

Selbstbewusst kommunizieren

Der berufliche (Wieder)Einstieg ist für Mütter mit hohen Anforderungen verbunden. Der Kurs hilft, durch Vermittlung kommunikativer Kompetenzen die Chancen auf dem Arbeitsmarkt zu erhöhen. Grundlagen der Kommunikation werden erlernt und in praktischen Übungen vertieft. Reflexion des eigenen Verhaltens führt zu größerer Sicherheit im Auftreten. Der Umgang mit Kunden, Kollegen und Vorgesetzten wird eingeübt, so dass neue Handlungsmöglichkeiten entwickelt werden, die im beruflichen Alltag unabhängig sind. In einem Wochenendseminar werden die genannten Inhalte vertieft.

Darüber hinaus wird für Interessierte Coaching angeboten. Die Module Kurs, Wochenendseminar und Coaching können unabhängig voneinander besucht werden. Für die regelmäßige Teilnahme am Kurs wird ein Zertifikat ausgestellt, das den Bewerbungsunterlagen beigelegt werden kann.

- **Kurs, Wochenendseminar und Coaching (mit Kinderbetreuung)**

Zeit: mittwochs, ab 10. September 2008, 9:30 bis 12:30 Uhr
Ort: Haus der Familie Obervieland, Eichelnkämpe 11
Leitung: Christa Schwarze und Claudia Meyer
Kosten: Kurs und Coaching kostenfrei
Wochenendseminar: im Februar 2009 (Kosten: 26 Euro) genauen Termin bitte erfragen
Info/Anmeldung: Haus der Familie Obervieland, Telefon: 361 3385



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds

Dies Angebot wird unterstützt durch:

LOS LOKALES KAPITAL
FÜR SOZIALE
ZWECKE