

Angebote für Mütter und alleinerziehende Mütter

Kommunikation und Konfliktbewältigung in der Familie

Welche Regeln können dazu beitragen, für alle Familienmitglieder annehmbare Problemlösungen zu finden. Warum ist es z.B. wichtig, Kinder als Gesprächspartner ernst zu nehmen? Diese und weitere Fragen der Teilnehmerinnen zu Konfliktlösungen in der Familie können mit einer Fachkraft besprochen werden.

- **Kurs für Frauen in türkischer Sprache**

Zeit: 10 Mal, montags, ab 9. Februar 2009, 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**

in Kooperation mit dem Haus der Familie Huchting

Zeit: 10 Mal, freitags, ab 13. Februar 2009, 10:00 bis 11:30 Uhr
Ort: Haus der Familie, 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)

- **Kurs für Frauen in türkischer Sprache**

in Kooperation mit dem Haus der Familie Vahr

Zeit: 3 Mal, mittwochs, ab 25. Februar 2009, 09:30 bis 11:45 Uhr
Ort: Kita Heinrich-Imbusch-Weg, Heinrich-Imbusch-Weg 2, Seminarraum
Leitung: Beril Saydun
Kosten: gebührenfrei
Info/Anmeldung: Bremer Volkshochschule, Telefon: 361-11911 (Nummer: 22-906-O)

- **Kurs für Frauen in russischer Sprache**

in Kooperation mit dem Haus der Familie Vahr

Zeit: 3 Mal, mittwochs, ab 18. Februar 2009, 09:30 bis 11:45 Uhr
Ort: Kita der Heiligen-Geist-Gemeinde, August-Bebel-Allee 274-276
Leitung: N.N.
Kosten: gebührenfrei
Info/Anmeldung: Bremer Volkshochschule, Telefon: 361-11911 (Nummer: 22-907-O)

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

Treffpunkt für jugendliche Mütter

Dies ist ein Angebot für jugendliche Mütter zwischen 14 und 22 Jahren. Hier trifft man sich zum Kennenlernen und Erfahrungsaustausch. Themen sind z.B. Entwicklung, Erziehung und Familienalltag sowie auch Wissenswertes zu Schule, Aus- und Weiterbildung.

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

Zeit: jeden Donnerstag, 15:00 bis 16:30 Uhr
Ort: Haus der Zukunft, Lüssumer Heide 6
Leitung: Maren Maetze
Kosten: keine
Info/Anmeldung: Swimmy - Frühe Elternberatung Lüssum-Bockhorn
Telefon: 690 091 46

Rückbildung - Neufindung

Rückbildung, Entspannung und Austausch nach der Geburt

Aufbau und Training der Beckenbodenmuskulatur, ausgewählte Yoga-Übungen für die Rückbildung, gezielte Kräftigungsübungen für die gerade- und querverlaufende Bauchmuskulatur, Entspannungsübungen am Ende einer jeden Übungsstunde, ein Beckenboden schonendes Ausdauertraining, je nach Bedarf Gespräche über Themen in Zusammenhang mit Schwangerschaft, Geburt und der Zeit nach der Geburt.

- **Fortlaufendes 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: Acht 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

Entwicklung unterstützen – Unterstützung entwickeln

"Wie schaffe ich es, dass mein Kind alleine spielt?" "Meine Kinder streiten immer. Was kann ich tun?" "Wieso machen meine Kinder immer genau das, was sie gerade nicht sollen?" "Manchmal wächst mir alles über den Kopf!" Viele Mütter haben den Eindruck, nur sie haben Schwierigkeiten mit ihren Kindern, denn die anderen haben viele gute Ratschläge. Ratschläge helfen selten weiter und machen oft noch mehr Stress. - Wege aus dem Stress und zur Stressvermeidung finden Mütter gemeinsam in einer Beratungsgruppe. Sie lernen Erziehungshilfen kennen. 'Erziehungsrezepte', die nur nachgekocht werden können, gibt es in dieser Gruppe aber nicht. Jede Familie, jedes Kind ist anders, so dass die 'Rezepte' immer abgeändert werden müssen. Im Austausch und mit fachlicher Hilfe suchen und finden Mütter Antworten auf ihre Erziehungsfragen.

- **Beratungsgruppe für Mütter**

Zeit: jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, ab Mitte Januar 2009, jeweils 9:30 bis 11:30 Uhr
Ort: SOS-Mütterzentrum Neustadt, Mainstraße 34 / Ecke Delmestraße
Leitung: Heidrun Deymann
Kosten: monatlich 5 Euro, ermäßigt 2,50 Euro
Info/Anmeldung: SOS-Mütterzentrum Neustadt, Telefon: 5486724

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

Geburtsvorbereitung in Hemelingen

Vorbereitung auf die Geburt und die erste Zeit danach

- **Kurs für werdende Mütter / Eltern**

in Kooperation mit dem Familienzentrum Mobile und der Frühberatungsstelle
Zeit: 7 Abende (Beginn und Uhrzeit bitte bei der Leiterin erfragen)
Ort: Haus der Familie Hemelingen 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

Angebote für Mütter und alleinerziehende Mütter

Offener Treff für Mütter mit ihren Kindern

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

Ort: Mütterzentrum Huchting, Amersfoorter Straße 8
Leitung: Anke Dohrmann
Kosten: keine
Info/Anmeldung: Mütterzentrum Huchting e.V., Telefon: 589200
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

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

Zeit: jeden Donnerstag, 9:30 bis 11:30 Uhr

- **Offener Treff für Mütter mit ihren Kindern**

Zeit: jeden Dienstag 15:30 bis 17:30 Uhr

- **Offener Treff für Mütter mit ihren Kindern**

Zeit: jeden Freitag 15:30 bis 17:30 Uhr

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**

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

Mutter-Kind-Café

Bei Kaffee und Tee Erfahrungen austauschen

Sie möchten sich gern mit anderen jungen Müttern austauschen und neue Kontakte knüpfen? Dann laden wir Sie und Ihr Baby herzlich in unser Mutter-Kind-Café ein. Das gesellige Beisammensein in gemütlicher Atmosphäre wird von einer Kinderkrankenschwester begleitet. Alle Mütter - ob sie stillen oder nicht - sind herzlich willkommen. Bei Kaffee und Tee können Sie Ihre Fragen zu Themen wie Stillen, Zufüttern, Breikost, Abstillen oder Wickeltechniken des Tragetuches beantworten lassen - oder sich einfach mit anderen Müttern über das neue Leben mit Ihrem Baby unterhalten.

- **Treffpunkt für Mütter mit ihren Babys**

Zeit: montags, 10:00 bis 11:30 Uhr (in ungeraden Kalenderwochen)
donnerstags, 15:30 bis 17:00 Uhr (in geraden Kalenderwochen)
Ort: Elternschule Klinikum Bremen-Mitte, St.-Jürgen-Straße 1
Leitung: Claudia Ebert und Margret Quintel
Kosten: kostenfrei
Info/Anmeldung: Telefon: 497 3925 (dienstags und freitags 9:00 bis 15:00 Uhr)

Angebote für Mütter und alleinerziehende Mütter

"Der Frühling kommt oft unverhofft ..."

Lieder und Bastelvorschläge für die Jahreszeit

Der lang ersehnte Frühling bringt eine Fülle von Beschäftigungsmöglichkeiten, Liedern und Fingerspielen für kleine Kinder mit und damit wieder viel Lebendigkeit und Freude in die Familien. Im Rahmen des Müttertreffs wollen wir uns in dieses Vergnügen begeben und gemeinsam mit Müttern und Kindern ausprobieren und Spaß haben.

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

Zeit: Dienstag, 24. März 2009, 9:00 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

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 alleinerziehenden 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: 18 Mal dienstags, ab 17. Februar 2009, 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

Gruppe für alleinerziehende Mütter mit Schulkindern

Allein erziehende Mütter mit Schulkindern passen oft nicht richtig in angebotenen Gruppen, da ihr Lebensalltag vielfach eine andere Dynamik angenommen hat, in der Berufstätigkeit, Kindererziehung, Auseinandersetzungen mit dem Vater unter einen Hut zu bringen sind. Oftmals ist Einsamkeit der Preis dafür!? Viele Mütter sind in dieser Situation und suchen den Austausch – in 14-tägigem Rhythmus wird an einem Nachmittag am Wochenende eine anfangs angeleitete Gruppe im Haus der Familie Mitte stattfinden und sich speziell auf ihre Lebenssituation beziehen.

- **Gruppe für Mütter mit Kindern im Schulalter**

Zeit: samstags, 14-tägig, 15:00 bis 17:00 Uhr, Beginn: 7. Februar 2009
Ort: Haus der Familie Mitte, Fehrfeld 7
Kosten: kostenfrei
Leitung: Katrin Barnert
Info/Anmeldung: Haus der Familie Mitte, Frau Wardin, Telefon: 703937

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: dienstags, 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!**
Nummer: 22-740-M

Preiswerte und gesunde Küche für die Familie

Mütter lernen die Zubereitung gesunder, schmackhafter und preiswerter Mahlzeiten für die Familie ohne großen Zeitaufwand. Für alle Frauen, die Lust zum Kochen haben.

- **Kurs für Eltern (mit Kinderbetreuung)**

Zeit: 6 Mal montags, 14-tägig, 9. Februar bis 4. Mai 2009, jeweils 16:00 bis 18:15 Uhr
Ort: Haus der Familie Tenever, Pirmasenser Straße 26
Leitung: Ulla Köster
Kosten: anteilig für Lebensmittel
Info/Anmeldung: Haus der Familie Tenever, Telefon: 421562

Angebote für Mütter und alleinerziehende Mütter

"Meine Tochter und ich..."

Die Mutter-Tochter-Beziehung gehört in der Regel zu der engsten und intensivsten Partnerschaft im Leben einer Frau. Ein lebenslänglicher Prozess, will man sie in einer guten Balance zwischen Nähe und Abstand gestalten. Respekt oder Anpassung, das ist manchmal die Frage. Welche Rolle nehme ich ein?

- **Vortrag und Gespräch für türkische Mütter (mit Kinderbetreuung)**

Zeit: 2 Mal donnerstags, 5. Februar und 19. März 2009,
jeweils 9:00 bis 11:30 Uhr
Ort: Haus der Familie Tenever, Pirmasenser Straße 26
Leitung: Nevriye Kayis
Info/Anmeldung: Haus der Familie Tenever, Telefon: 421562

"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 14-tägig, montags, ab 9. Februar 2009,
jeweils 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Herbststraße 83
Leitung: Ulrike Schönig
Kosten: kostenfrei
Info/Anmeldung: Frauen in Findorff e.V., Telefon: 3761183

Trennung, Scheidung – alleinerziehend

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 Kuchler-Kreft
Kosten: kostenfrei
Info/Anmeldung: Haus der Familie, Telefon: 601488
Kinderbetreuung: kann für kleine Kinder organisiert werden; 5- bis 12-Jährige werden im Spielhaus betreut.

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 (mit Kinderbetreuung)**

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 Mütter mit ihren Säuglingen

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

- **Müttergruppe (eventuell auch mit Vätern)**

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

Ferienfreizeit für alleinerziehende Mütter

Die Ferienfreizeit in den Sommerferien 2009 werden wir in der Jugendherberge Bad Zwischenahn am Zwischenahner See in einer sehr schönen Landschaft verbringen. Wir können dort mit dem Boot fahren, baden, Ausflüge mit dem Fahrrad in die nähere Umgebung machen und viele schöne, erholsame und anregende Dinge gemeinsam unternehmen. Durch verabredete Kinderbetreuungszeiten werden die Mütter Zeit für sich haben.

- **Ferienfreizeit für alleinerziehende Mütter mit ihren Kindern**

Zeit: 29. Juni bis 8. Juli 2009
Ort: Jugendherberge Bad Zwischenahn
Leitung: Irmtraut Purnhagen
Kosten: bitte erfragen
Info/Anmeldung: Haus der Familie Tenever, Telefon: 421562

Angebote für Mütter und alleinerziehende Mütter

Wo liegen meine Stärken für eine erfolgreiche Berufstätigkeit?

In diesem Seminar werden Frauen unterstützt, ihre Fähigkeiten und persönliche Stärken zu erkennen. Daraus gilt es eine Strategie zu entwickeln, wie sie diese Fähigkeiten in ihre zukünftige Berufstätigkeit einbinden können. Es werden individuell ausgerichtete Schritte geplant, die zur Berufstätigkeit führen sollen.

- **Seminar für Mütter (mit Kinderbetreuung)**

Zeit: 3 Mal, mittwochs, 21. und 28. Januar und 4. Februar 2009,
jeweils 9:30 bis 12:30 Uhr

Ort: Mütterzentrum Vahr e.V., Kurt-Schumacher-Allee 65

Leitung: Astrid Ziemann (Dipl.-Pädagogin)

Kosten: keine Gebühr

Info/Anmeldung Mütterzentrum Vahr e.V., Telefon: 46 73 859

- **Seminar für Mütter (mit Kinderbetreuung)**

Zeit: 3 Mal, mittwochs, 14., 21. und 28. April 2009,
jeweils 9:30 bis 12:30 Uhr

Ort: Mütterzentrum Blockdiek e.V., Kölner Straße 2/Eingang Jülicher Weg

Leitung: Astrid Ziemann (Dipl.-Pädagogin)

Kosten: keine Gebühr

Info/Anmeldung Mütterzentrum Blockdiek e.V., Telefon: 43 79 340

Bewerbungstraining

Erstellen von individuellen Bewerbungsunterlagen und das Zusammenstellen Ihrer Bewerbungsmappe, Vorbereitung auf das Bewerbungsgespräch sowie auf besondere Fragestellungen

- **Bewerbungstraining für Mütter (mit Kinderbetreuung)**

Zeit: 3 Mal, mittwochs, 11., 18. und 25. Februar 2009,
jeweils 14:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Mütterzentrum Vahr e.V., Kurt-Schumacher-Allee 65

Leitung: Astrid Ziemann (Dipl.-Pädagogin)

Kosten: keine Gebühr

Info/Anmeldung: Mütterzentrum Vahr e.V., Telefon: 46 73 859

- **Bewerbungstraining für Mütter (mit Kinderbetreuung)**

Zeit: 3 Mal, dienstags, 5., 7. und 12. Mai 2009, jeweils 9:30 bis 12:30 Uhr

Ort: Mütterzentrum Blockdiek e.V., Kölner Straße 2/Eingang Jülicher Weg

Leitung: Astrid Ziemann (Dipl.-Pädagogin)

Kosten: keine Gebühr

Info/Anmeldung Mütterzentrum Blockdiek e.V., Telefon: 43 79 340

Angebote für Mütter und alleinerziehende Mütter

Beruf und Familie - geht das?

Hier ist der Raum, sich neue Ziele zu erarbeiten. Eine Übersicht über ihre täglichen Aufgaben ist die Voraussetzung dafür, Prioritäten zu setzen. Wie planen Sie Ihre Arbeit? Wie delegieren Sie Aufgaben? Wie können Sie sich positiv motivieren, um Ihre Aufgaben nach Plan durchzuführen? Diese und andere Fragen, die häufig die Voraussetzung für eine Berufstätigkeit von Frauen sind, werden wir in diesem Seminar erörtern.

- **Seminar für Mütter (mit Kinderbetreuung)**

Zeit: 2 Mal, mittwochs, 11. und 18. März 2009, jeweils 14:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Mütterzentrum Vahr e.V., Kurt-Schumacher-Allee 65

Leitung: Astrid Ziemann (Dipl.-Pädagogin)

Kosten: keine Gebühr

Info/Anmeldung: Mütterzentrum Vahr e.V., Telefon: 46 73 859

- **Seminar für Mütter (mit Kinderbetreuung)**

Zeit: 2 Mal, dienstags, 9. und 16. Juni 2009, jeweils 9:30 bis 12:30 Uhr

Ort: Mütterzentrum Blockdiek e.V., Kölner Straße 2/Eingang Jülicher Weg

Leitung: Astrid Ziemann (Dipl.-Pädagogin)

Kosten: keine Gebühr

Info/Anmeldung: Mütterzentrum Blockdiek e.V., Telefon: 43 79 340

"Ich möchte arbeiten!" – Von der Idee zur Umsetzung

Ein arbeitsmarktorientiertes Beratungsangebot für Frauen und Mütter

Ob Sie nur ein kurzes Beratungsgespräch wünschen oder weiteren Gesprächsbedarf haben, wir sind für Sie da. Sprechen Sie uns an bei Fragen zur:

- beruflichen Orientierung
- beruflichen Neu-Orientierung
- Wiedereinstieg in den Beruf
- Qualifizierung
- Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- und anderen Themen

Wir bieten Ihnen eine vertrauensvolle Atmosphäre und stehen selbstverständlich unter Schweigepflicht.

- **Berufsorientierte Beratung für Mütter (mit Kinderbetreuung)**

Zeit: montags und mittwochs - Bitte vereinbaren Sie einen Termin!

Ort: Mütterzentrum Vahr e.V., Kurt-Schumacher-Allee 65

Leitung: Astrid Ziemann (Dipl.-Pädagogin)

Kosten: keine Gebühr

Info/Anmeldung: Mütterzentrum Vahr e.V., Telefon: 46 73 859

- **Berufsorientierte Beratung für Mütter (mit Kinderbetreuung)**

Zeit: dienstags und donnerstags - Bitte vereinbaren Sie einen Termin!

Ort: Mütterzentrum Blockdiek e.V., Kölner Straße 2/Eingang Jülicher Weg

Leitung: Astrid Ziemann (Dipl.-Pädagogin)

Kosten: keine Gebühr

Info/Anmeldung: Mütterzentrum Blockdiek e.V., Telefon: 43 79 340

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: Montag bis Freitag, 5. Januar bis 13. März 2009,
jeweils 9:00 bis 12:00 Uhr
Ort: Evangelische Zionsgemeinde, Kornstraße 31
Leitung: Anja Schiel-Berbadj
Kosten: 40 Euro
Nummer: 091500
Info/Anmeldung: Telefon 4329987 (Frau Schiel) oder in der Kita der Ev. Zionsgemeinde

Gefördert durch



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds

Eltern stärken, Kinder fördern

Kindern den Grundvorrat an Selbstvertrauen zu geben, das ist in unserer Gesellschaft weitgehend Müttersache. Die Bildungsurlaubswochen bieten einen angenehmen Rahmen, um die eigenen Erziehungskompetenzen zu stärken und mehr Sicherheit im Setzen pädagogisch sinnvoller Grenzen zu gewinnen. Das Kennenlernen unterschiedlicher Herkunftskulturen soll Perspektiven eröffnen für ein besseres Miteinander im Stadtteil und für eine aktive Teilhabe von Müttern am gesellschaftlichen Leben.

- **Bildungsurlaub für Mütter aus Tenever und umzu**

Mütterzentrum Osterholz-Tenever (MütZe) in Kooperation mit dem Ev. Bildungswerk

Zeit: Montag bis Freitag, 30. März bis 3. April 2009
Ort: Tagungsstätte Bredbeck
Leitung: Christa Brämsmann
Kosten: Erwachsener mit 1 Kind 145 Euro, ermäßigt 95 Euro; jedes weitere Kind 45 Euro (inklusive Bustransfer/Unterkunft/Verpflegung)
Info/Anmeldung: Mütterzentrum Osterholz-Tenever, Telefon 4098895
Nummer: 091315