

Angebote für Mütter und alleinerziehende Mütter

"Und plötzlich bin ich Mutter!"

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

Die Gruppe 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.

- **angeleitete Gruppe und Beratung**

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

Café für junge Mütter

Keine Ausbildung anfangen können, nicht mehr mit den Freundinnen ausgehen und sich obendrein von der Umgebung nicht ernst genommen fühlen: wenn Mädchen oder junge Frauen ein Kind bekommen, ändert sich für sie oft vieles auf einen Schlag. Im Café für junge Mütter haben junge Mütter mit Baby oder Kleinkind einen Ort, an dem sie ernst genommen und verstanden werden. Hier gibt es die Gelegenheit andere junge Mütter zu treffen, sich auszutauschen oder einfach nur die gemütliche Atmosphäre zu genießen. Für die Frauen ist eine feste Ansprechpartnerin da, die bei Bedarf Fragen beantwortet oder den einen oder anderen guten Rat geben kann. Für die Kinder gibt es eine kleine Spielecke. Tee und gesunde Knabberereien werden kostenlos angeboten.

- **offener Treffpunkt**

Zeit: jeden Donnerstag, 9:00 bis 12:00 Uhr
Ort: Café Waller Dorf, Dünenstraße 2 (Bremen West)
Leitung: Mona Bartocha
Kosten: kostenfrei
Info/Anmeldung: nicht erforderlich, einfach vorbeikommen!

Yoga in der Schwangerschaft

Yoga ist für werdende Mütter ein sanfter Weg, um sich auf die Geburt vorzubereiten. Die Kombination aus Atemtechnik und tiefer Entspannung hilft, Verspannungen und Schmerzen abzubauen, Wohlbefinden und Energie zu steigern, die Muskeln, Drüsen und inneren Organe zu stärken, die Atmung während der Geburt zu erleichtern.

- **Kurse für werdende Mütter**

Zeit: 7 Mal dienstags, 16:30 bis 18:00 Uhr (Beginn bitte erfragen)
Ort: Elternschule Klinikum-Bremen-Mitte, St.-Jürgen-Straße 1
Leitung: Magdalena Kempa
Kosten: 70 Euro
Info/Anmeldung: Elternschule Bremen-Mitte, Frauenklinik, Telefon (0421) 497 3925

Angebote für Mütter und alleinerziehende Mütter

Allein mit Kind(ern)

Der Lebensalltag alleinerziehender Mütter

Unabhängig davon, ob alleinerziehend von Anfang an oder durch Trennung und Scheidung bedingt, stellt die Verantwortung für die Kinder und die Bewältigung des Lebensalltags alleine eine große Anstrengung und Herausforderung für alle Betroffenen dar. In der Gruppe mit Kinderbetreuung finden alleinerziehende Mütter Ruhe und Zeit zum gegenseitigen kennen lernen und zum Austausch von Erfahrungen. Informationen und Gespräche können helfen, nach vorne zu blicken und neue Ideen für die berufliche und familiäre Zukunft zu entwickeln.

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

Zeit: jeden Mittwoch, 15:45 bis 18:15 Uhr
Ort: Haus der Familie Walle Dünenstraße 2-4 (Bremen West)
Leitung: Gabriele Akil
Kosten: kostenfrei
Info/Anmeldung: Haus der Familie Walle, Telefon: 361-8284
Kinderbetreuung: Kinder im Alter von 2 bis 7 Jahren werden betreut.

"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 9. August 2010, 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Herbststraße 83 (Bremen-West)
Leitung: Ulrike Schöning
Kosten: kostenfrei
Info/Anmeldung: Familien in Findorff e.V., Telefon: 3761183

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 dienstags, ab 21. September 2010, 10:00 bis 11:30 Uhr
Ort: Haus der Familie Huchting, Bürger- und Sozialzentrum Huchting, Amersfoorter Straße 8, Raum 1 (Bremen-Süd)
Leitung: Muteber Aka
Kosten: gebührenfrei
Info/Anmeldung: Bremer Volkshochschule, Telefon: 361-11911 (Nummer: 22-904-S)

Angebote für Mütter und alleinerziehende Mütter

Geburtsvorbereitung und Geburtsnachbereitung in Hemelingen

Vorbereitung auf die Geburt und die erste Zeit danach.

- **Kurs für werdende Mütter / Eltern**
- **Rückbildungskurse für Mütter**

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 (Bremen Ost)

Leitung: Heike Wolf (Hebamme)

Kosten: werden von der Krankenkasse übernommen

Info/Anmeldung: Heike Wolf, Telefon: 45 36 64

Mutter-Kind-Gruppen

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. Die Gruppen werden mit Kinderbetreuung durchgeführt, so bleibt auch mal Zeit für die Mütter selbst, in der Gruppe oder einzeln mit der Gruppenleitung über den ganz alltäglichen Erziehungsalltag zu sprechen.

- **2 Gruppen für Mütter mit ihren Säuglingen und Kleinkindern**

Zeit: 1. Gruppe: jeden Montag, 9:45 bis 11:45 Uhr

2. Gruppe: jeden Freitag, 9:00 bis 12:00 Uhr

Ort: Haus der Familie Hemelingen im "Familienzentrum Mobile",
Hinter den Ellern 1a (Bremen Ost)

Leitung: 1. Gruppe: Hille Haskamp / 2. Gruppe: Tina Meyerhof

Kosten: kostenfrei

Info/Anmeldung: Haus der Familie Hemelingen, Telefon: 361-16601/ 361 16602

Mütter-Säuglingsgruppe

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 Entwicklung des Kindes zu unterstützen. Die Mütter haben Gelegenheit, sich über Themen auszutauschen und voneinander zu lernen.

- **Müttergruppe**

Zeit: jeden Donnerstag, 10:00 bis 12:00 Uhr

Ort: Haus der Familie Tenever, Pirmasenser Straße 26 (Bremen-Ost)

Leitung: Doris Smieja und Astrid Wellbrock

Kosten: 5 Euro monatlich

Info/Anmeldung: Haus der Familie Tenever, Telefon: 421562

Angebote für Mütter und alleinerziehende Mütter

Schwangerschaftskurs

1. Geburtsvorbereitungskurs

Durch Atem- und Körperwahrnehmungsübungen, Schwangerschaftsgymnastik, Entspannungstechniken und einen theoretischen Überblick soll dieser Kurs auf die Geburt und die erste Zeit mit dem Baby vorbereiten.

- **Kurs (parallel Betreuung von älteren Geschwistern evt. möglich)**

Zeit: 10 Mal dienstags (Termine bitte erfragen)
Ort: Haus der Familie Tenever, Pirmasenser Straße 26 (Bremen-Ost)
Leitung: Heike Wolf (Hebamme)
Kosten: werden von der Krankenkasse übernommen
Info/Anmeldung: Haus der Familie, Telefon: 421562 / Heike Wolf, Telefon: 453664

2. Rückbildungskurs mit oder ohne Baby

Nach der Geburt helfen Rückbildungsgymnastik, Massagen und Entspannungsübungen zur 'alten Form' zurück zu finden, auch ist Raum für Austausch vorhanden. Die Babys werden mit ins Kursgeschehen einbezogen.

- **Kurs**

Zeit: 8 Mal dienstags (Termine bitte erfragen)
Ort: Haus der Familie Tenever, Pirmasenser Straße 26 (Bremen-Ost)
Leitung: Heike Wolf (Hebamme)
Kosten: werden von der Krankenkasse übernommen
Info/Anmeldung: Haus der Familie, Telefon: 421562 / Heike Wolf, Telefon: 453664

Junge Mutter - und wie geht's weiter?

Die Gruppe bietet jungen schwangeren Frauen und jungen Müttern mit ihren Babys Gelegenheit, andere junge Frauen kennen zu lernen, Erfahrungen auszutauschen, gemeinsam mit den Säuglingen 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.

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

Zeit: jeden Dienstag, 15:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Haus der Familie Tenever, Pirmasenser Straße 26 (Bremen-Ost)
Leitung: Astrid Wellbrock und Doris Smieja
Kosten: 5 Euro monatlich
Info/Anmeldung: Haus der Familie Tenever, Telefon: 421562

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 Wissenswertes zu Schule, Aus- und Weiterbildung.

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

Zeit: jeden Donnerstag, 16:00 bis 17:30 Uhr
Ort: Haus der Zukunft, Lüssumer Heide 6 (Bremen-Nord)
Leitung: Maren Maetze
Kosten: keine
Info/Anmeldung: Swimmy - Frühe Elternberatung Lüssum-Bockhorn, Tel. 690 091 46

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 (Bremen-Mitte)
Leitung: Gaby Akil, Daniela Buchholz und Kathy Kramer
Kosten: kostenfrei
Anmeldung: nicht erforderlich / Einstieg ist jederzeit möglich
Information: Haus der Familie Mitte (Frau Wardin/Frau Buchholz), Telefon 703937

Gruppe für alleinerziehende Mütter mit Schulkindern

Alleinerziehende Mütter mit Schulkindern passen oft nicht richtig in die 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 sind Unsicherheit und Einsamkeit der Preis dafür. Viele Mütter sind in dieser Situation und suchen den Austausch. In 14-tägigem Rhythmus findet eine anfangs angeleitete Gruppe im Haus der Familie Mitte statt, die sich speziell auf Ihre Lebenssituation bezieht.

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

Zeit: 8 Mal mittwochs, 14-tägig, 16:00 bis 18:30 Uhr (fortlaufende Gruppe)
18. August, 1. und 15. und 29. September, 27. Oktober, 10. und 24. November und 8. Dezember 2010
Ort: Haus der Familie Mitte, Fehrfeld 7 (Bremen-Mitte)
Kosten: kostenfrei
Leitung: Gisela Möller und Marion Rasmus
Information: Haus der Familie Mitte (Frau Wardin/Frau Buchholz), Telefon 703937

"Warum hat der Tag nur 24 Stunden! Und wo bleibe ich?"

In diesem Seminar geht es darum, Strategien zu finden, Familien und Beruf so aus zu balancieren, dass auch noch genügend Zeit für einen selbst bleibt. Methoden aus dem Zeitmanagement und "Work-Life-Balance" testen wir auf ihre Alltagstauglichkeit. Gefördert durch das Programm "Stärken vor Ort". Nähere Informationen erhalten Sie über den dazugehörigen Flyer im Mütterzentrum Huchting e.V.

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

Zeit: 5 Mal donnerstags, ab 12. August 2010, jeweils 9:00 bis 12:30 Uhr
Ort: Mütterzentrum Huchting, Amersfoorter Straße 8 (Bremen-Süd)
Leitung: Barbara Grill
Kosten: keine
Info/Anmeldung: Mütterzentrum Huchting e.V., Telefon: 589200

Angebote für Mütter und alleinerziehende Mütter

Offener Treff für Mütter mit ihren Kindern

Hilfreiche Informationen bekommen, Kontakte knüpfen, Erfahrungen und Tipps austauschen, Freundschaften schließen. Alle Interessierten sind herzlich willkommen.

Ort: Mütterzentrum Huchting, Amersfoorter Straße 8 (Bremen-Süd)
Kosten: keine
Info/Anmeldung: Mütterzentrum Huchting, Telefon: 589200, Anmeldung nicht erforderlich!
Kinderbetreuung: Kinder werden in der offenen Kinderbetreuung betreut.

- **Offener Treff für werdende Mütter**

Zeit: dienstags, 14-tägig, 15:00 bis 17:00 Uhr
Leitung: Anke Metscher

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

Zeit: dienstags, 14-tägig, 15:00 bis 17:00 Uhr
Leitung: Anke Metscher

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

Zeit: dienstags, 14-tägig, 9:30 bis 11:00 Uhr
Leitung: Herta Prenzler

- **Offener Treff für von Stalking betroffene Mütter und deren Kinder**

Zeit: montags, 14-tägig, jeweils 15:00 bis 17:00 Uhr
Leitung: Diana Schwan

Gesund und familiengerecht kochen und dabei abnehmen

Wir kochen und lernen dabei, dass das, was lecker schmeckt, nicht dick machen muss. Schritt für Schritt stellen wir unsere Ernährung um - ohne zu hungern.

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

Zeit: jeden Donnerstag, 18:00 bis 20:00 Uhr
Ort: Mütterzentrum Huchting, Amersfoorter Straße 8 (Bremen-Süd)
Leitung: N.N.
Kosten: 15 Euro (Mitglieder), 20 Euro (Nichtmitglieder) plus Lebensmittel
Info/Anmeldung: Mütterzentrum Huchting e.V., Telefon: 589200

Entspannung pur - lass die Seele baumeln!

Mit Hilfe der eigenen Vorstellungskraft im Rahmen des autogenen Trainings Entspannung erfahren und durch verschiedene Wahrnehmungsübungen zu innerer Balance kommen. Im oft hektischen Familienalltag ist es sinnvoll, Methoden der Stressbewältigung zu kennen, die sich einfach anwenden lassen.

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

Zeit: jeden Donnerstag, 15:30 bis 17:00 Uhr
Ort: Mütterzentrum Huchting, Amersfoorter Straße 8 (Bremen-Süd)
Leitung: Margret Köster
Kosten: 15 Euro (Mitglieder), 20 Euro (Nichtmitglieder) plus Lebensmittel
Info/Anmeldung: Mütterzentrum Huchting e.V., Telefon: 589200

Angebote für Mütter und alleinerziehende Mütter

Über die Kinder und Beruf sprechen (lernen)

Deutsch als Fremdsprache

In diesem Kurs können die Teilnehmerinnen ihre Kenntnisse der deutschen Sprache vertiefen. Themenschwerpunkte sind Erziehungsfragen und die eigene Berufsorientierung.

- **Sprachkurs für Frauen mit Migrationshintergrund**

Zeit: montags bis donnerstags, 6. September bis 9. Dezember 2010
(nicht in den Herbstferien), jeweils 9:00 bis 12:15 Uhr
Ort: Evangelische Trinitatisgemeinde, Gemeindezentrum Ellener Brok,
Graubündender Straße 12/14 (Bremen-Ost)
Leitung: Anja Schiel-Berbadj
Kosten: 40 Euro
Nummer: 102513
Info/Anmeldung: Telefon (Gemeindebüro) 240 407 100 oder (Frau Schiel) 04298-465

Gelernt ist gelernt, aber ich kann noch mehr!

Viele Mütter haben einen Beruf erlernt. Durch Familienorganisation, Kindererziehung, häusliche Pflege und/oder ehrenamtliche Tätigkeit haben sie weitere Fähigkeiten erworben. Diese wollen wir aufspüren, formulieren und eine professionelle Bewerbungsmappe am Computer erstellen. Grundkenntnisse in Word werden vorausgesetzt. Gefördert durch das Programm "Stärken vor Ort".

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

Zeit: 14 Mal montags, ab 13. September 2010, jeweils 9:00 bis 12:00 Uhr
Ort: Mütterzentrum Huchting, Amersfoorter Straße 8 (Bremen-Süd)
Leitung: Franziska Kinzel
Kosten: keine
Info/Anmeldung: Mütterzentrum Huchting e.V., Telefon: 589200

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: jeden Montag, 10:00 bis 11:30 Uhr
Ort: Elternschule Klinikum Bremen-Mitte, St.-Jürgen-Straße 1
Leitung: Claudia Ebert und Margret Quintel
Kosten: kostenfrei
Info/Anmeldung: Elternschule Bremen-Mitte, Frauenklinik, Telefon (0421) 497 3925

Angebote für Mütter und alleinerziehende Mütter

Kattenturmer Müttercafé

In lockerer Runde kann bei einem Tee oder Kaffee über den Familienalltag gesprochen werden, gegenseitige Tipps können ausgetauscht und Ideen für das Miteinander im Wohnquartier geschmiedet werden. Oder es wird gespielt oder gebastelt oder ...

- **Gruppe für Mütter mit Kindern bis 8 Jahre (mit Kinderbetreuung)**

Zeit: mittwochs, 14-tägig von 15:0 bis 17:00 Uhr
Ort: Haus der Familie Obervieland, Eichelnkämpe 11 (Bremen-Süd)
Leitung: Inge Ihlo-Griese
Kosten: 1 Euro pro Termin
Anmeldung: nicht erforderlich, jederzeitige Teilnahme möglich
Information: Haus der Familie Obervieland, Telefon 361 3385
Kinderbetreuung: Kinder von 1 bis 8 Jahren werden im Spielraum nebenan von Fachkräften betreut.

Müttercafé Gröpelingen

Bloß kein Gemüse und nie ins Bett?! Über alle Fragen zur Erziehung können sich Mütter von Kindern bis zum Kindergartenalter 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 drei Jahre können mitgebracht werden.

- **Gesprächskreis für Mütter**

Zeit: jeden Freitag, 9:30 bis 11:30 Uhr (außerhalb der Schulferien)
Ort: Spielkreise der Lebenshilfe, Gröpelinger Heerstraße 207 (Bremen-West)
Leitung: Kerstin Gehrke
Kosten: 1,50 Euro pro Treffen
Info/Anmeldung: Frühe Hilfen, Telefon: 222120

Mutter-Kind-Café

Einmal in der Woche treffen sich Mütter mit ihren Kindern im Alter bis zu einem Jahr für eineinhalb 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.

- **Treffpunkt für Mütter mit ihren Kindern (im Alter bis 1 Jahr)**

Zeit: jeden Donnerstag, 10:30 bis 12:00 Uhr
Ort: Eltern Zentrum Klinikum Bremen-Nord, Hammersbecker Straße 228
Leitung: Eine Hebamme begleitet die Runde.
Kosten: kostenfrei
Info/Anmeldung: nicht erforderlich

Angebote für Mütter und alleinerziehende Mütter

Willkommen im Stillcafé

In unserem Stillcafé treffen sich Mütter mit ihren Babys zu einem gemütlichen Frühstück. Hier ist Zeit für Fragen und Gespräche, um Erfahrungen auszutauschen und Gleichgesinnte zu treffen. Erfahrene Stillberaterinnen geben Ihnen Tipps und Anregungen und sind 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 zu einem Jahr) mit Stillberatung**

Zeit: donnerstags, 10:00 bis 12:00 Uhr
Ort: Elternschule, Klinikum Links der Weser, Senator-Weßling-Straße 1 (Bremen-Süd)
Leitung: Britta Rausch, Anke Siebert, Angela Kreytenberg (Kinderkrankenschwestern/Stillberaterinnen)
Kosten: 2,50 Euro Unkostenbeitrag für ein Frühstück
Info/Anmeldung: nicht erforderlich

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: mittwochs, ab 1. September 2010, 15:00 bis 16:30 Uhr
Ort: Elternschule, Klinikum Links der Weser, Senator-Weßling-Straße 1 (Bremen-Süd)
Leitung: Ruby Ebel (Hebamme)
Kosten: 84,00 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

Yoga – Körper – Bewegung für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

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 Uhr bis 10:15 Uhr
Ort: Mütterzentrum Vahr e.V., Kurt-Schumacher-Allee 65 (Bremen-Ost)
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

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, 6. und 13. Oktober 2010, 14:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Mütterzentrum Vahr e.V., Kurt-Schumacher-Allee 65
Leitung: Astrid Ziemann (Dipl.-Pädagogin)
Kosten: Um eine Spende in Höhe von 10 Euro wird gebeten.
Info/Anmeldung: Mütterzentrum Vahr e.V.
Telefon: 46 73 859

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

Zeit: 2 Mal, dienstags, 7. und 15. Dezember 2010, 9:30 bis 12:30 Uhr
Ort: Mütterzentrum Blockdiek e.V., Kölner Straße 2/Eingang Jülicher Weg
Leitung: Astrid Ziemann (Dipl.-Pädagogin, Mediatorin und Coach)
Kosten: Um eine Spende in Höhe von 10 Euro wird gebeten.
Info/Anmeldung: Mütterzentrum Blockdiek e.V.
Telefon: 43 79 340

"Ich möchte arbeiten"

Von der Idee zur Umsetzung

Sprechen Sie uns an: bei allen Fragen rund um Familie und Beruf, wenn Sie beruflich etwas verändern möchten, wenn Sie eine Ausbildung machen möchten. Wir bieten eine vertrauensvolle Atmosphäre und stehen unter Schweigepflicht.

- **Offene Beratung**

Zeit: mittwochs 14 bis 16 Uhr / montags und mittwochs nach Vereinbarung
Ort: Mütterzentrum Vahr, Kurt-Schumacher-Allee 65, Telefon 46 73 859

- **Offene Beratung**

Zeit: donnerstags 14 bis 16 Uhr / dienstags und donnerstags nach Vereinbarung
Ort: Mütterzentrum Blockdiek, Kölner Straße 2 / Eingang Jülicher Weg,
Telefon 43 79 340

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, 18. August bis 1. September 2010,
jeweils 9:30 bis 12:30 Uhr
Ort: Mütterzentrum Vahr e.V., Kurt-Schumacher-Allee 65
Leitung: Astrid Ziemann (Dipl.-Pädagogin)
Kosten: Um eine Spende in Höhe von 10 Euro wird gebeten.
Info/Anmeldung Mütterzentrum Vahr e.V.
Telefon: 46 73 859

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

Zeit: 3 Mal, mittwochs, 19. Oktober bis 2. November 2010,
jeweils 9:30 bis 12:30 Uhr
Ort: Mütterzentrum Blockdiek e.V., Kölner Straße 2/Eingang Jülicher Weg
Leitung: Astrid Ziemann (Dipl.-Pädagogin)
Kosten: Um eine Spende in Höhe von 10 Euro wird gebeten.
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, 15. bis 29. September 2010,
jeweils 14:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Mütterzentrum Vahr e.V., Kurt-Schumacher-Allee 65
Leitung: Astrid Ziemann (Dipl.-Pädagogin)
Kosten: Um eine Spende in Höhe von 10 Euro wird gebeten.
Info/Anmeldung: Mütterzentrum Vahr e.V.
Telefon: 46 73 859

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

Zeit: 3 Mal dienstags, 16. bis 30. November 2010,
jeweils 9:30 bis 12:30 Uhr
Ort: Mütterzentrum Blockdiek e.V., Kölner Straße 2/Eingang Jülicher Weg
Leitung: Astrid Ziemann (Dipl.-Pädagogin)
Kosten: Um eine Spende in Höhe von 10 Euro wird gebeten.
Info/Anmeldung Mütterzentrum Blockdiek e.V.
Telefon: 43 79 340

Angebote für Mütter und alleinerziehende Mütter

Advents- und Weihnachtsrituale

Leben zwischen den Kulturen

Die Advents- und Weihnachtszeit steht uns bevor. Gerade Mütter und Frauen unterschiedlicher Kulturen fühlen sich aufgrund der familiären Rollenzuschreibung besonders verantwortlich für die Gestaltung dieser Zeit in unsere Familie. Über den Sinn von Ritualen wird in den letzten Jahren immer öfter nachgedacht, vielleicht weil unsere Gesellschaft in den Augen vieler Menschen als ritienarm gilt. Die klassischen Rituale von einst, die den Tag, das Jahr und das Leben zu ordnen vermochten, scheinen sich immer mehr aufzulösen. Die christliche Mythologie, aus der sich die meisten Rituale speisten, hat ihre Eindeutigkeit für viele verloren. Dem will dieses Seminar auf die Spur kommen.

- **Wochenendseminar (mit Kinderbetreuung)**

Ev. Bildungswerk in Zusammenarbeit mit dem Mütterzentrum Osterholz-Tenever

Zeit: 3. bis 5. Dezember 2010, Freitag ab 15:00 bis Sonntag 15:30 Uhr
Ort: LidiceHaus, Weg zum Krähenberg 33 (Bremen-Süd)
Leitung: Christa Brämsmann und N.N.
Kosten: 60 Euro (ermäßigt 40 Euro)
Nummer: 102509
Info/Anmeldung: Mütterzentrum Osterholz-Tenever, Telefon: 40 98 89 5

Walken mit dem Kinderwagen

Wir treffen uns freitags am Weserstadion. Begonnen wird mit einer leichten Aufwärmung, dann walken wir mit dem Kinderwagen an der Weser entlang. Zum Abschluss werden wir noch einige leichte Kräftigungsübungen hinzufügen und uns dehnen. Voraussetzung ist ein abgeschlossener Rückbildungskurs und Spaß an der Bewegung.

- **Spaß und Bewegung an der frischen Luft!**

Zeit: jeden Freitag, 11:15 bis 12:15 Uhr (nicht in den Ferien)
Ort: Weserstadion, in Höhe der Unterführung (Bremen-Mitte)
Kursleiterin: Manuela Wessel (Hebamme, Beckenbodenleiterin (BeBo))
Kosten: 20 Euro für eine 5er Karte
Info/Anmeldung: Elternschule Bremen-Mitte, Frauenklinik, Telefon (0421) 497 3925

Singen & Bewegungsspiele

Mit tierischen Liedern, Tänzen und Spielen bewegen wir uns in der Welt der großen und kleinen Tiere sowie den Jahreszeiten. Nach den Prinzipien der Rhythmik lernen Kinder mit einfachen Musikinstrumenten wie Rasseln und Trommeln zu hören, zu fühlen, zu singen. Sie können probieren, was klingt und können erproben und gestalten.

- **Angebot für Mütter mit ihren Kindern von 1,5 bis 3,5 Jahren**

Zeit: Kurs (Kinder 1,5 bis 2,5 Jahre): 4/8 mal, mittwochs 9:15 bis 10:30 Uhr
Kurs (Kinder 2,5 bis 3,5 Jahre): 4/8 mal, mittwochs 9:15 bis 10:30 Uhr
Beginn der Kurse bitte erfragen
Ort: DIAKO Gesundheitsimpulse/Elterngarten, Gröpelinger Heerstraße 406 (Bremen West)
Leitung: Andrea Barth
Kosten: 32 Euro (5 Termine), 60 Euro (10 Termine)
Info/Anmeldung: Telefon (0421) 6102-2101