

Angebote für Mütter und alleinerziehende Mütter

Kommunikation und Konfliktbewältigung in der Familie

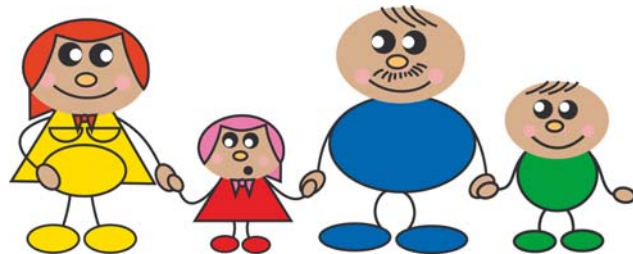
Welche Regeln können dazu beitragen, für alle Familienmitglieder annehmbare Problemlösungen zu finden. Warum ist es z.B. wichtig, Kinder als Gesprächspartner ernst zu nehmen? Diese und weitere Fragen der Teilnehmerinnen zu Konfliktlösungen in der Familie können mit einer Fachkraft besprochen werden.

- **Kurs für Frauen in türkischer Sprache**

Zeit: 10 Mal, montags, ab 15. Februar 2010, 9:00 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. Februar 2010, 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



- **Kurs für Frauen in russischer Sprache**

in Kooperation mit dem Haus der Familie Vahr

Zeit: 3 Mal, donnerstags, ab 18. Februar 2010, 10:15 bis 11:45 Uhr
Ort: Kita der Hl.-Geist-Gemeinde, August-Bebel-Allee 274-276
Leitung: Nina Brunsch
Kosten: gebührenfrei
Info/Anmeldung: Bremer Volkshochschule, Telefon: 361-11911
Nummer: 22-907-O

- **Kurs für Frauen in türkischer Sprache**

in Kooperation mit dem Haus der Familie Vahr

Zeit: 3 Mal, mittwochs, ab 25. Februar 2010, 9:30 bis 11:45 Uhr
Ort: Kita Heinrich-Imbusch-Weg 2, Seminarraum
Leitung: Beril Saydun
Kosten: gebührenfrei
Info/Anmeldung: Bremer Volkshochschule, Telefon: 361-3566
Nummer: 22-906-O

Angebote für Mütter und alleinerziehende Mütter

Über die Kinder sprechen (lernen) - Deutsch als Fremdsprache

In diesem Kurs können die Teilnehmerinnen ihre deutschen Sprachkenntnisse vertiefen. Die thematischen Schwerpunkte sind Erziehungsfragen und die eigene Berufsorientierung.

- **Sprachkurs für Frauen mit Migrationshintergrund**

Zeit: montags bis freitags, 15. Februar bis 12. Mai 2010 (nicht in den Osterferien), jeweils 9:00 bis 12:00 Uhr

Ort: forum Kirche, Hollerallee 75, Bremen-Mitte (voraussichtlich)

Leitung: Anja Schiel-Berbadj

Kosten: 40 Euro

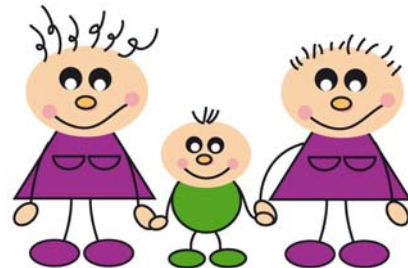
Info/Anmeldung: Telefon 4329987 (Frau Schiel)

Nummer: 101500



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds

Gefördert durch



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, 10. März und 17. März 2010, 14:00 bis 17:00 Uhr

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

Leitung: Astrid Ziemann (Dipl.-Pädagogin)

Kosten: 10 Euro

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

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

Zeit: 2 Mal, dienstags, 8. Juni und 15. Juni 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: 10 Euro

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

Zeit: donnerstags, 14 bis 16 Uhr / dienstags und donnerstags nach Vereinb.

Ort: Mütterzentrum Blockdiek, Kölner Str. 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, 20. Januar bis 3. Februar 2010,
jeweils 9:30 bis 12:30 Uhr
Ort: Mütterzentrum Vahr e.V., Kurt-Schumacher-Allee 65
Leitung: Astrid Ziemann (Dipl.-Pädagogin)
Kosten: 10 Euro
Info/Anmeldung: Mütterzentrum Vahr e.V.,
Telefon: 46 73 859

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

Zeit: 3 Mal, mittwochs, 13. April bis 27. April 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: 10 Euro
Info/Anmeldung: Mütterzentrum Blockdiek e.V.,
Telefon: 43 79 340

Fit für Familie
& Beruf



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, 17. Februar bis 3. März 2010,
jeweils 14:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Mütterzentrum Vahr e.V., Kurt-Schumacher-Allee 65
Leitung: Astrid Ziemann (Dipl.-Pädagogin)
Kosten: 10 Euro
Info/Anmeldung: Mütterzentrum Vahr e.V.,
Telefon: 46 73 859

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

Zeit: 3 Mal, dienstags, 11. Mai bis 25. Mai 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: 10 Euro
Info/Anmeldung: Mütterzentrum Blockdiek e.V., Telefon: 43 79 340

Angebote für Mütter und alleinerziehende Mütter

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

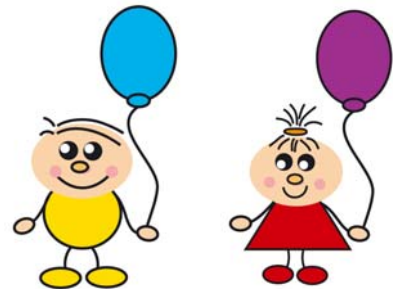
Café für junge Mütter in Walle

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 beantworten oder den einen oder anderen guten Rat geben kann. Für die Kinder gibt es eine kleine Spielecke und für das leibliche Wohl ist auch gesorgt: Tee und gesunde Knabbereien werden kostenlos angeboten.

- **offener Treffpunkt für junge Mütter**

Zeit: jeden Donnerstag, 9:00 bis 12:00 Uhr
Ort: Café Waller Dorf, Dünenstraße 2
Leitung: Mona Bartocha
Kosten: kostenfrei
Info/Anmeldung: nicht erforderlich



"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
Leitung: Cordula Korn-Müller
Kosten: kostenfrei
Info/Anmeldung: Haus der Familie Walle, Telefon: 361-8284

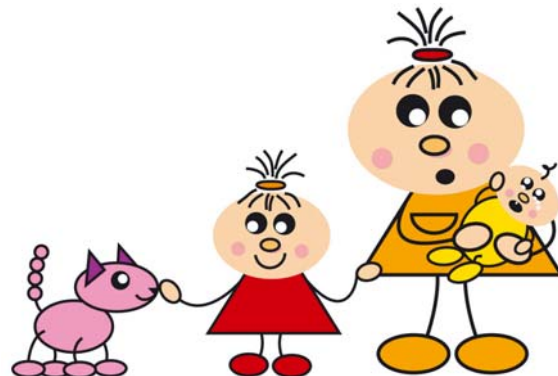
Angebote für Mütter und alleinerziehende Mütter

"Was unserem Baby gut tut"

Das erste Lebensjahr mit einem Kind ist für alle Eltern eine große Freude mit vielen beglückenden Momenten - aber auch Tag für Tag anstrengend und eine große Herausforderung. Das Baby ist auf eine liebevolle, einfühlsame und sensible Begleitung der Eltern angewiesen, die Eltern sind rund um die Uhr gefordert und es passiert, dass sie an die Grenzen ihrer Belastbarkeit kommen. Unterstützung bei diesem Drahtseilakt finden Mütter mit ihren Kindern (im Sommer 2009 geboren) in einer Mutter-Kind-Gruppe. Hier bekommen sie Anleitungen für die Babymassage und viele Spiel- und Bewegungsanregungen für die ersten Lebensmonate. Sie erfahren, wie sie ihr Kind beruhigen können und was ihm hilft, einzuschlafen. Außerdem gibt es Informationen zur Ernährung und zur Entwicklung im ersten Lebensjahr. Die Mütter profitieren vom Austausch und dem Kontakt mit anderen Müttern und die Kinder vom dem Zusammensein mit anderen Kindern.

- **angeleitete Gruppe für Mütter mit ihren Babys (geboren im Sommer 2009)**

Zeit: jeden Montag, 15:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Haus der Familie Walle, Dünenstraße 2-4
Leitung: Doris Smieja
Kosten: kostenfrei
Info: Haus der Familie Walle,
Telefon: 361-8284



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, Dünenstraße 2-4
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.

Angebote für Mütter und alleinerziehende Mütter

Schwangerschaftskurs

Ort: Haus der Familie Tenever, Pirmasenser Straße 26
Leitung: Heike Wolf
Kosten: werden von der Krankenkasse übernommen
Info/Anmeldung: Haus der Familie Tenever, Telefon: 421562
Heike Wolf (Hebamme), Telefon: 453664

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/Zeit bitte erfragen!

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/Zeit bitte erfragen!

Junge Mutter - und wie geht's weiter?

Die Gruppe bietet jungen schwangeren Frauen und jungen Mütter 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
Leitung: Astrid Wellbrock und Doris Smieja
Kosten: 5 Euro monatlich
Info/Anmeldung: Haus der Familie Tenever, Telefon: 421562

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. Eine Hebamme begleitet die Runde.

- **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
Kosten: kostenfrei
Info/Anmeldung: nicht erforderlich

Angebote für Mütter und alleinerziehende Mütter

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 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, Astrid Wellbrock
Kosten: 5 Euro monatlich
Info/Anmeldung: Haus der Familie Tenever,
Telefon: 421562

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 Mütter**

in Kooperation mit der Bremer Volkshochschule

Zeit: 4 Mal, dienstags, 9. Februar bis 2. März 2010, 15:30 bis 17:45 Uhr
Ort: Haus der Familie Tenever, Pirmasenser Straße 26, Seminarraum
Leitung: Regina Suerken-Kompa
Kosten: eine Umlage für Lebensmittel
Info/Anmeldung: Haus der Familie Tenever,
Telefon: 421562



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: freitags, 9:00 bis 11:00 Uhr, Beginn: Februar 2010
Ort: Haus der Familie Obervieland, Eichelnkämpe 11
Leitung: Katja Emde
Kosten: kostenfrei
Info/Anmeldung: Haus der Familie Obervieland,
Telefon: 361 3385

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, Daniela Buchholz und Kathy Kramer
Kosten: kostenfrei
Anmeldung: nicht erforderlich / Einstieg ist jederzeit möglich
Information: Haus der Familie Mitte, Frau Wardin, Telefon: 703937

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 (VHS)
Zeit: 16 Mal dienstags, ab 9. Februar 2010, jeweils 16:00 bis 18:15 Uhr
Ort: Haus der Familie Mitte, Fehrfeld 7
Leitung: Elke Wardin, Marion Mick-Pratska und Marion Rasmus
Kosten: 39 Euro (ermäßigt 26 Euro)
Info/Anmeldung: Haus der Familie Mitte, Telefon: 703937 (Nummer: VHS-Nr. 22-430 M)

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: mittwochs, 14-tägig, 16:00 bis 18:30 Uhr (fortlaufende Gruppe - bitte erkundigen Sie sich nach dem nächsten Termin!)
Ort: Haus der Familie Mitte, Fehrfeld 7
Kosten: kostenfrei
Leitung: Gisela Möller und Sabrina Diers
Info/Anmeldung: Haus der Familie Mitte, Frau Wardin, Telefon: 70 39 37

Angebote für Mütter und alleinerziehende Mütter

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 zuhause 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.

- **Müttergruppe (mit Kinderbetreuung)**

in Zusammenarbeit von Haus der Familien Mitte und Haus der Familie Walle

Zeit: 7 Mal, montags, Beginn: 12. April 2010, 15:30 bis 18:30 Uhr
Ort: Haus der Familie Mitte, Fehrfeld 7
Leitung: Gisela Möller, Gaby Akil und Daniela Buchholz
Kosten: 20 Euro
Info/Anmeldung: Haus der Familie Mitte, Frau Wardin Telefon: 70 39 37 (Mo 9-12 Uhr)
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 14-tägig, montags, ab 1. Februar 2010,
jeweils 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Herbststraße 83
Leitung: Ulrike Schöning
Kosten: kostenfrei
Info/Anmeldung: Frauen in Findorff e.V., Telefon: 3761183

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 zum Beispiel Entwicklung, Erziehung und Familienalltag sowie auch Wissenswertes zu Schule, Aus- und Weiterbildung.

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

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

Angebote für Mütter und alleinerziehende Mütter

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

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

Kosten: kostenfrei

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



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 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

Still-Café

Du bist schwanger und möchtest stillen? Du stillst schon und hast das Gefühl, dein Kind wird nicht satt oder hängt stundenlang an der Brust, oder das Stillen tut dir weh? Die Beikost beginnt, aber dein Kind zeigt kein Interesse. Du stillst schon länger als ein Jahr und noch kein Ende in Sicht. Komm zu uns in gemütlicher Atmosphäre bei Tee und Kuchen!

- **Veranstaltung für Mütter mit ihren Kindern (bis zwei Jahre)**

Zeit: jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat, ab 15:30 Uhr

Ort: SOS Mütterzentrum Neustadt, Mainstraße 34 / Ecke Delmestraße 8

Leitung: Ella Lorenz

Kosten: Kostenbeitrag zu Tee und Kuchen

Info/Anmeldung: SOS-Mütterzentrum Neustadt, Telefon: 5486724

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
Leitung: Britta Rausch und Anke Siebert (Kinderkrankenschwestern / Stillberaterinnen)
Kosten: 2,50 Euro Unkostenbeitrag für ein Frühstück
Info/Anmeldung: nicht erforderlich

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 (0421) 497 3925 montags 13:30 bis 17:30 Uhr sowie mittwochs und freitags 8:30 bis 12:00 Uhr

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: 56 Euro
Info/Anmeldung: Telefon (0421) 497 3925 montags 13:30 bis 17:30 Uhr sowie mittwochs und freitags 8:30 bis 12:00 Uhr