

Angebote für Mütter und alleinerziehende Mütter

Elterntraining 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 Elterntraining 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 Familie Mitte und Haus der Familie Walle

Zeit: 7 Mal, montags, Beginn: 6. Februar 2012, 15:30 bis 18:30 Uhr

Ort: Haus der Familie Mitte, Fehrfeld 7 (Bremen-Mitte)

Leitung: Gisela Möller

Kosten: 20 Euro

Info/Anmeldung: Haus der Familie Walle, Frau Uhrig, Telefon: 361-8284

Haus der Familie Mitte, Frau Wardin / Frau Buchholz, Tel.: 70 39 37

Anmeldung erforderlich!

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), angeleitet**

Zeit: dienstags, 9:30 bis 12:00 Uhr

Ort: Haus der Familie Mitte, Fehrfeld 7 (Bremen-Mitte)

Leitung: Katja Hillmann, Daniela Buchholz und Tanja Bieniok

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: nicht erforderlich / Einstieg ist jederzeit möglich

Information: Haus der Familie Mitte, Frau Wardin, Frau Buchholz, Telefon 703937

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**

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 zwischen 2 und 6 Jahren können betreut werden.

Mit Kind(ern) allein – der Alltag alleinerziehender Mütter

Mit Blick auf das Alltagsleben alleinerziehender Mütter soll Zeit sein für das gegenseitige Kennenlernen und einen Erfahrungsaustausch, für Auseinandersetzung mit dem Alltag und die Entwicklung von (vielleicht anderen) Perspektiven. Die Gruppe wird angeleitet und richtet sich an Mütter mit Kindern im Vor- und Grundschulalter, für eine sehr umfassende Kinderbetreuung ist gesorgt.

- **Gruppe für Mütter mit Kindern im Vor- und Grundschulalter (angeleitet)**

in Kooperation mit der Volkshochschule Bremen

Zeit: 11 Mal, mittwochs, 14-tägig, ab 15. Februar 2012, 16:30 bis 18:45 Uhr
Ort: Haus der Familie Mitte, Fehrfeld 7 (Bremen-Mitte)
Kosten: 9 Euro (ermäßigt 13 Euro)
Leitung: Gisela Möller, Marion Rasmus, Gertrud Häseker, Tanita Stolzmann
Nummer: 22-430-M
Info/Anmeldung: Haus der Familie Mitte, Frau Wardin, Frau Buchholz, Telefon 703937

"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 6. Februar 2012, 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Herbststraße 83 (Bremen-West)
Leitung: Ulrike Schönig
Kosten: kostenfrei
Info/Anmeldung: Familien in Findorff e.V., Telefon: 3761183

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**

in Kooperation mit dem Haus der Familie, der Frühberatungsstelle und dem Kinder- und Jugendärztlichen Dienst im Familienzentrum MOBILE

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.

- **3 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

3. Gruppe: jeden Donnerstag, 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 /
3. Gruppe Katja Hillmann

Kosten: kostenfrei

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

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 (mit Kinderbetreuung)**

in Kooperation mit der Bremer Volkshochschule

Zeit: 5 Mal, dienstags, ab 14. Februar 2012, 15:30 bis 17:45 Uhr

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

Leitung: Manijeh Mesbahi-Samarin

Kosten: eine Umlage für Lebensmittel

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

Angebote für Mütter und alleinerziehende Mütter

Schwangerschaftskurs

1. Geburtsvorbereitungskurs

(für Frauen, nach Absprache zwei Termine mit dem Partner)

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 evtl. möglich)**

Zeit: 10 Mal dienstags (Termine bitte erfragen)

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

Leitung: Heike Wolf

Kosten: werden von der Krankenkasse übernommen

Info/Anmeldung: Haus der Familie Tenever, Telefon: 421562
Heike Wolf (Hebamme), Telefon: 453664

2. Rückbildungskurs mit oder ohne Baby für Mütter

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

Kosten: werden von der Krankenkasse übernommen

Info/Anmeldung: Haus der Familie Tenever, Telefon: 421562
Heike Wolf (Hebamme), Telefon: 453664

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 beantworten oder den einen oder anderen guten Rat geben kann. Für die Kinder gibt es eine Spielecke und für das leibliche Wohl werden Tee und gesunde Knabberereien 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

Anmeldung: nicht erforderlich

Angebote für Mütter und alleinerziehende Mütter

Mutter-Kind-Gruppe (Rabauken)

Dieses Angebot richtet sich an Mütter mit ihren Kleinkindern. Im Spiel entscheiden die Kinder selbst, wie weit sie sich von der Mutter lösen wollen und Kontakt zu anderen Kindern aufnehmen. Gemeinsame Sing- und Kreisspiele stellen einen engen Körperkontakt zur Mutter her. Bei einem Frühstück in der multikulturellen Mutter-Kind-Gruppe können sich die Teilnehmer/innen näher kennen lernen und Fragen zu Themen wie Erziehung, Ernährung, Motorik und Partnerschaft besprechen. Ein geringer Gruppenbeitrag sorgt für warmen Tee, Kaffee sowie abwechslungsreiche Angebote zum Spielen und Basteln.

- **Offenes Angebot für Kinder von 1 bis 3 Jahren mit ihren Müttern**

Zeit: mittwochs, 9:30 bis 11:30 Uhr
Ort: Haus der Familie Vahr, August-Bebel-Allee 284 (Bremen Ost)
Leitung: Dagmar Neese-Spasojević
Kosten: kostenfrei
Info/Anmeldung: Haus der Familie Vahr, Telefon: 69648700

Baby-Treff

In der ersten Zeit mit einem Baby steht der Alltag auf dem Kopf. Im Baby-Treff bestehen Möglichkeiten zum Durchatmen und zur Entlastung. Mütter finden hier: Zeit für Austausch mit anderen Müttern, Raum für Fragen rund um´s Baby und das Muttersein, Informationen zu den Themen: Stillen, Schlafen, Essen, Schreien usw., Spiel- und Bewegungsanregungen für Babys und Anleitungen zur Säuglingsmassage.

- **Gruppe für Mütter mit Säuglingen bis 12 Monate**

Zeit: jeden Freitag, 9:30 bis 11.00 Uhr
Ort: Haus der Familie Obervieland, Eichelnkämpfe 11 (Bremen-Süd)
Leitung: Christiane Ihle
Kosten: kostenfrei
Info/Anmeldung: Haus der Familie Obervieland, Telefon: 361 3385
Anmeldung jederzeit möglich

Windelwichtel

Gemeinsam Spielen, Singen, Lachen – Kleinkinder lieben das! Sich zurücklehnen, den Kindern zuschauen, einen Kaffee, einen Schnack mit anderen Frauen – Müttern tut das gut! Alles möglich im „Treff 16“ in Grambke, eine erfahrende Kinderkrankenschwester leitet die Gruppe, gibt Auskunft bei Fragen und Anregungen für den Alltag mit kleinen Kindern.

- **Gruppe für Mütter und Kleinkinder in Grambke**

Zeit: jeden Montag und Mittwoch, jeweils 9:00 bis 12:00 Uhr
Ort: „Treff 16“, Grönlandstraße 16 (Bremen Nord)
Leitung: Wiebke Trillhase (Kinderkrankenschwester)
Kosten: keine
Info/Anmeldung: „Treff 16“, Telefon: 69662984 oder
Haus der Familie Vegesack, Telefon: 361 7770
E-Mail: Hdf-vegesack@afsd.bremen.de

Angebote für Mütter und alleinerziehende Mütter

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 jugendliche 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
Telefon: 690 091 46

Rückbildungsgymnastik

Eine anstrengende Körperzeit ist geschafft! Dieser Kurs bietet die Möglichkeit über Rückbildungsgymnastik und Entspannung den Körper, besonders den Beckenboden und Muskeln, wieder in die „gewohnte Form“ zu bringen und auf sanfte Art zu stärken.

- **Kurs für Mütter mit und ohne Baby**

Zeit: Donnerstag, 18:30 bis 19:45 Uhr
Kursbeginn: 12. Januar und 8. März
Ort: Haus der Zukunft, Lüssumer Heide 6 (Bremen-Nord)
Leitung: Jasmin Schmidt (Hebamme)
Kosten: werden von der Krankenkasse übernommen
Info/Anmeldung: Jasmin Schmidt Tel. 0421 2217634
Swimmy – Frühe Elternberatung Lüssum-Bockhorn,
Telefon: 690 091 46

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
Ort: Elternschule Klinikum-Bremen-Mitte, St.-Jürgen-Straße 1
Leitung: Magdalena Kempa
Kosten: 70 Euro
Info/Anmeldung: Elternschule Bremen-Mitte, Frauenklinik, Telefon: 497 3925
Mail: Elternschule@klinikum-bremen-mitte.de

Angebote für Mütter und alleinerziehende Mütter

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
Ort: Elternschule Klinikum Bremen-Mitte, St.-Jürgen-Straße 1
Leitung: Claudia Ebert und Margret Quintel
Kosten: kostenfrei
Info/Anmeldung: Elternschule Bremen-Mitte, Frauenklinik, Telefon 497 3925

Präventives Beckenbodentraining nach Schwangerschaft und Geburt

Mit diesem Kurs lade ich alle Frauen ein, auf eine Entdeckungsreise zu ihrer Körpermitte dem Beckenboden, mitzukommen. Wir werden auf dieser Reise, in Theorie und Praxis, uns mit Wahrnehmungsübungen dem Beckenboden nähern und ihn durch gezielte Kräftigung und Entspannung in unseren Alltag integrieren. Der Kurs eignet sich für Frauen jeden Alters. Bei Fragen und weiteren Informationen rufen Sie uns bitte an.

- **Kurs**

Zeit: freitags, 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: Elternschule Klinikum-Bremen-Mitte, St.-Jürgen-Straße 1
Leitung: Manuela Wessel Hebamme, Beckenbodenleiterin (Be-Bo)
Kosten: 80 Euro für 7 Termine (einige Krankenkasse erstatten teilweise die Kursgebühr im Rahmen ihrer Präventionsprogramme)
Info/Anmeldung: Elternschule Klinikum-Bremen-Mitte Frauenklinik, Telefon: 497 3925
Mail: Elternschule@klinikum-bremen-mitte.de

Müttercafé in 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: Judith Kemme
Kosten: 1,50 Euro pro Treffen
Info/Anmeldung: Frühe Hilfen, Telefon: 222120

Angebote für Mütter und alleinerziehende Mütter

Gesprächskreis für Mütter aus Westafrika

Dieser Gesprächskreis ist ein Angebot für Mütter aus westafrikanischen Ländern, die sich austauschen möchten, die ihre erzieherischen Kompetenzen stärken und sich in Einrichtungen wie Schule und Kindergarten besser zurechtfinden wollen.

- **Kurs für Frauen in englischer Sprache**

in Kooperation mit dem Kinder- und Familienzentrum Auf den Hunnen und der Grundschule auf den Heuen

Zeit: 10 Mal montags, ab 13. Februar 2012, 8:30 bis 10:45 Uhr
Ort: Kita Auf den Hunnen 32 (Bremen-West)
Leitung: Emilia Eduah
Kosten: gebührenfrei
Info/Anmeldung: Bremer Volkshochschule, Telefon: 361-8208
Nummer: 22-910-W

Gesprächskreise

In dem Gesprächskreis sollen die Teilnehmerinnen die Möglichkeit bekommen, sich über Erfahrungen aus ihrer Heimat auszutauschen. Sie bekommen Informationen und werden beraten zum Thema Kindererziehung und bekommen Unterstützung bei familiären Problemen sowie bei Behörden-Angelegenheiten und bei Einbürgerung.

- **Gesprächskreis für Frauen und Mütter aus Westafrika (mit Kinderbetreuung)**

in Kooperation mit der Bremer Volkshochschule

Zeit: jeden Donnerstag, 15:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Haus der Familie Tenever, Pirmasenser Straße 26 (Bremen-Ost)
Leitung: Emilia Eduah
Kosten: frei
Info/Anmeldung: Haus der Familie Tenever
Telefon: 421562

- **Gesprächskreis für arabisch sprechende Frauen (mit Kinderbetreuung)**

in Kooperation mit der Bremer Volkshochschule

Zeit: jeden Dienstag, 10:00 bis 12:00 Uhr
Ort: Haus der Familie Tenever, Pirmasenser Straße 26 (Bremen-Ost)
Leitung: Suzie Baban
Kosten: frei
Info/Anmeldung: Haus der Familie Tenever
Telefon: 421562

Angebote für Mütter und alleinerziehende Mütter

Mutter-Kind-Gruppe U3

Zusammen Kaffee trinken, während die Kinder spielen oder zusammen basteln, kneten oder tanzen. Neue Kontakte knüpfen.

- **Angeleitete Mutter-Kind-Gruppe mit Kindern bis zu 3 Jahren**

Zeit: jeden Dienstag, 15:30 bis 17:30 Uhr
Ort: Mütterzentrum Blockdiek e.V., Kölner Straße 2 / Eingang Jülicher Weg (Bremen-Ost)
Kosten: 1,50 Euro pro Nachmittag
Info/Anmeldung: Mütterzentrum Blockdiek, Telefon: (0421) 43 79 340

Offene Hebammen-Beratung

Alles über Geburt, Vorsorge, Nachsorge, Stillen und Rückbildungsgymnastik und was Sie sonst noch wissen wollen.

- **Beratung für Schwangere, frisch gewordene Eltern, Großeltern, Angehörige und Freunde, Familien mit Säuglingen oder Kleinkindern**

Zeit: jeden ersten Dienstag im Monat, 14:30 bis 16:30 Uhr
Ort: Mütterzentrum Blockdiek e.V., Kölner Straße 2 / Eingang Jülicher Weg (Bremen-Ost)
Leitung: Hebamme
Kosten: kostenlos
Info/Anmeldung: Mütterzentrum Blockdiek, Telefon: (0421) 43 79 340

Mütter-Café

Kaffee trinken und miteinander kommunizieren. Bei schönem Wetter bauen wir die Kaffeetafel draußen auf. Kinder können auch mit gebracht werden.

- **Café für Mütter mit ihren Kindern**

Zeit: jeden Mittwoch, 15:30 bis 17:30 Uhr
Ort: Mütterzentrum Blockdiek e.V., Kölner Straße 2 / Eingang Jülicher Weg (Bremen-Ost)
Leitung: (Mütterzentrum)
Kosten: kostenlos, kleiner Kostenbeitrag für Kaffee und Kuchen erwünscht
Info/Anmeldung: Mütterzentrum Blockdiek, Telefon: (0421) 43 79 340

Still-Café

Angeleitete Gruppe für Mütter mit Babys. In gemütlicher Atmosphäre werden verschiedene Themen aufgegriffen und besprochen, z.B. „Ein- und Durchschlafen“ und „Arzneimittel während der Stillzeit“.

- **Café für Mütter mit ihren Kindern**

Zeit: jeden zweiten Dienstag im Monat, 10 bis 12 Uhr
Ort: Mütterzentrum Blockdiek e.V., Kölner Straße 2 / Eingang Jülicher Weg (Bremen-Ost)
Leitung: Irina Rosenberg
Kosten: 2 Euro
Info/Anmeldung: Mütterzentrum Blockdiek, Telefon: (0421) 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 im März 2012, jeweils 9:30 bis 12:30 Uhr (Termine bitt erfragen)
Ort: Mütterzentrum Vahr e.V., Kurt-Schumacher-Allee 65 (Bremen-Ost)
Leitung: Astrid Ziemann (Dipl.-Pädagogin)
Kosten: 10 Euro
Info/Anmeldung Mütterzentrum Vahr e.V., Telefon: 46 73 859

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 im April 2012, jeweils 14:00 bis 17:00 Uhr (Termine bitte erfragen)
Ort: Mütterzentrum Vahr e.V., Kurt-Schumacher-Allee 65 (Bremen-Ost)
Leitung: Astrid Ziemann (Dipl.-Pädagogin)
Kosten: 10 Euro
Info/Anmeldung: Mütterzentrum Vahr e.V., Telefon: 46 73 859

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 im Mai 2012, jeweils 14:00 bis 17:00 Uhr (Termine bitte erfragen)
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

"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 wieder einsteigen möchten, wenn Sie eine Ausbildung und/oder Qualifikation machen möchten. Wir bieten eine vertrauensvolle Atmosphäre und stehen unter Schweigepflicht.

- **Beratung für Frauen (Kinderbetreuung bei Bedarf)**

Zeit: Termine nach Vereinbarung
Ort: Mütterzentrum Vahr e.V., Kurt-Schumacher-Allee 65, Tel. 46 73 859
Ort: Mütterzentrum Blockdiek e.V., Kölner Straße 2, Tel. 43 79 340