



Mit der **FREIBURGER FAMILIENCARD**:
Kostenfreier Vortragsbesuch & 50% Ermäßigung auf alle Kurse.

elfa

eltern & familienbildung
in Freiburg

PROGRAMM
Februar
bis
Juli 2021

vhs Volkshochschule
Freiburg



Foto: casité/photobase.de

VORTRÄGE

Donnerstag, 06.05.21
19.30 Uhr

Gesamtkirchengemeinde
Jacob-Burckhardt-Str. 13, Saal
79098 Freiburg

Kindliche Sexualentwicklung begleiten

Die Ausdrucksformen kindlicher Sexualentwicklung können für Eltern verunsichernd sein: Was ist normal? Wie können Eltern reagieren? Wann sollten Eltern aufklären und wie kann das altersgemäß aussehen? – Für Eltern von Kindern zwischen 2 und 6 Jahren..

Kosten: € 7,- / Abendkasse
Referent: Frank Heinicke
Reservierung erforderlich
E+F Beziehung leben
☎ 0761/ 60 06 65 75
www.beziehung-leben-freiburg.de

Montag, 17.05.21
20.00 Uhr

vhs im Schwarzen Kloster
Rotteckring 12, Raum 204
79098 Freiburg

Ohne Angst verschieden sein – Kinder stärken gegen Diskriminierung und Mobbing

Vor Erfahrungen mit Rassismus, Vorurteilen und Benachteiligung können Kinder nicht schützen. Doch können wir ihnen helfen, seelische Widerstandskraft zu entwickeln, mit der sie diese Erfahrungen besser verarbeiten können. Das Antidiskriminierungsbüro Freiburg informiert und gibt Tipps für den Alltag.

Kosten: € 6,- / Abendkasse
Referentin: Annette Joggerst
Reservierung erforderlich
pro familia, ☎ 0761/ 29 62 587
annette.joggerst@profamilia.de

Donnerstag, 17.06.21
19.30 Uhr

vhs im Schwarzen Kloster
Rotteckring 12, Theatersaal
79098 Freiburg

Uns als Paar wiederfinden

Alltag mit Kindern, die Mühen des Berufslebens, der ganze Stress unserer Lebensorganisation – das kann an uns zehren und uns aus der Balance bringen. Was können wir tun, um das Wesentliche wieder in den Blick zu nehmen und uns wiederzufinden?

Kosten: € 6,- / Abendkasse
Referent: Enno Kastens
Reservierung erforderlich
vhs Freiburg, ☎ 0761/ 3 68 95 10
www.vhs-freiburg.de

KURSE / SEMINARE

dienstags, 15.30–17.00 Uhr
ab 02.02.21

Familienzentrum Klara e.V.
Bügglenreuterstr. 12
79106 Freiburg

Alleinerziehend – finden, was trägt

Erfahrungsaustausch, Informationen, Unterstützung zu den Themen der Lebenswirklichkeit von Alleinerziehenden: Existenzsicherung, Erziehungsalltag, Konflikte, Kommunikation usw. – Mit Kinderbetreuung für 0-6jährige.

Gebührenfrei (bei Teilnahme an 4 Terminen) finanziert über das Landesprogramm „STÄRKE“
Leitung: Bianca Breuer
Anmeldung ☎ 0761/27 20 51
www.familienzentrum-klara.de

5x dienstags, 19.30-21.30 Uhr
ab 13.04.21

E+F Beziehung leben
Talstr. 29, 2. OG
79102 Freiburg

Kess erziehen – weniger Stress, mehr Freude

Ein lebensnaher Erziehungskurs, der Eltern in ihrer Erziehungskompetenz unterstützt: Entwicklung fördern, Probleme gemeinsam lösen. – Für Eltern von Kindern im Alter zwischen 2,5 und 12 Jahren.

Kosten: € 67,- (€ 114,00 für Paare)
zzgl. € 7,50 für Elternhandbuch
Leitung: Marian Benítez-Medina
Anmeldung: E+F Beziehung leben
☎ 0761/ 60 06 65 75

3x mittwochs, 20.00-22.00 Uhr
ab 14.04.21

E+F Beziehung leben
Talstr. 29, 2. OG
79102 Freiburg

„Wie redest Du mit mir?“

Wie können wir mit pubertierenden Jugendlichen in Kontakt bleiben: Zielorientierte Gespräche, gesprächsfördernde Atmosphäre, Umgang mit Beleidigungen, kompetentes Zuhören.

Kosten: € 42,- (€ 72,00 für Paare)
Leitung: Sabine Zeller
Anmeldung: E+F Beziehung leben
☎ 0761/ 60 06 65 75
www.beziehung-leben-freiburg.de

3x samstags 10.00-11.30 Uhr
am 17.04., 08.05, 12.06.

Eltern werden - Eltern sein
Grete-Borgmann-Str. 4
79106 Freiburg

artgerechtes® Familienleben

Babys naturnah und Bedürfnisorientiert erziehen. Themen: Was ist artgerecht®? Artgerechte Schwangerschaft und Geburt. Artgerechte Babys: Stillen, Schlafen, Windelfrei und Tragen.

Kosten: € 30,- (€ 50,00 für Paare)
Leitung: Teresa Kotter
Anmeldung: Eltern werden – Eltern sein
☎ 0761/28 99 55
www.elternwerden-elternsein.de

Samstag, 17.04.21
10.00-13.00 Uhr

Treffpunkt: Lilfaßsäule in der
Reutebachgasse/Zähringen
(Eingang zur Altbachschlucht)

Vogelkundlicher Spaziergang

„Was piept denn da?“ Wir spazieren durch den Wald und wollen herausfinden, wer hinter den Klängen steckt. Der Weg wird von einigen Überraschungen und einem Rätsel begleitet. Für Eltern und Kinder von 6 bis 10 Jahren.

Kosten: € 12,00 (pro Person)
Leitung: Karin Köpfer
Anmeldung: vhs Freiburg
☎ 0761/3 68 95 10
www.vhs-freiburg.de

Dienstag, 20.04.21
19.00-20.30 Uhr

DRK Freiburg, Außenstelle Familien-
bildung: Rimsinger Weg 15
79110 Freiburg

Geschwister – von Streit und Liebe

Wieviele Konflikte sind normal, und wer soll sich alles einmischen? Anhand der 4 Grundwerte nach Jesper Juul geht es um die wachsende Familie mit Fokus auf die einzigartige Beziehung von (Patchwork-)Geschwistern.

Kosten: € 8,00
Leitung: Steffi Schick
Anmeldung bis zum 11.04.21
☎ 0761/ 88 50 86 43
www.drk-freiburg.de

5x mittwochs, 9.30-10.30 Uhr
ab 21.04.21

Freie Heilpraktikerschule Freiburg,
Marie-Curie-Str. 1, Kursraum/2. OG links

Indische Babymassage

Berührung stärkt unsere Kinder und das auch in der seelischen, körperlichen und geistigen Entwicklung. Eine achtsame Stunde mit viel Kontakt, als liebevollen Empfang in die Welt

Kosten: € 65,00
Leitung: Melanie Mittermeier
Anmeldung: vhs Freiburg
☎ 0761/3 68 95 10
www.vhs-freiburg.de

3x donnerstags, 19.30-21.30 Uhr
ab 22.04.21

E+F Beziehung leben
Talstr. 29, 2. OG, 79102 Freiburg

Unser Kind wächst mehrsprachig auf!

Mehrsprachigkeit ist ein Gewinn. Sie erhalten Informationen über Spracherwerb und lernen praktische Übungen zur Förderung von Mehrsprachigkeit im Alltag.

Kosten: € 38,00
Leitung: Dr. Miglena Hristozova
Anmeldung: E+F Beziehung leben
☎ 07 61/ 60 06 65 75

Freitag, 23.04.21
15.00-17.30 Uhr

Ökostation am Seepark
Falkenbergerstr. 21b
79110 Freiburg

Kinder, raus in die Natur!

Ein Nachmittag mit wichtigen Naturerfahrungen: Feuer machen, Werken u. Malen m. Erden, Beobachtung von Wassertieren unter dem Binokular usw. Für Eltern mit ihren Kindern ab 5 Jahren.

Kosten: € 22,00 (Gebühr pro Familie)
Leitung: Jutta Schumacher
Anmeldung: vhs Freiburg
☎ 07 61/ 3 68 95 10
www.vhs-freiburg.de

Montag, 03.05.21
19.30-21.30 Uhr

Gesamtkirchengemeinde
Jacob-Burckhardt-Str. 13, Saal
79098 Freiburg

Grenzen setzen – eine Notwendigkeit bei Kleinkindern?

Der Umgang mit Klarheit und Grenzen ist eine Herausforderung sowohl für die Kinder als auch für die Erwachsenen. Das Maß zwischen Ja und Nein zu finden, ist ein Balanceakt.

Kosten: € 12,00
Leitung: Sandra Comolli
Anmeldung: Fachberatung Kindertages-
pflege / TagesmütterVerein
☎ 0761/28 35 35 www.kinder-freiburg.de

Samstag, 08.05.21, 14.00-17.30
Samstag, 10.07.21, 14.00-17.30

Gemeindezentrum Matthäus
Sundgauallee 31
79114 Freiburg

Bogenschießen für Väter und Kinder ab 7 Jahren

Das Bogenschießen bietet Ihnen den idealen Rahmen, mit Ihren Kindern gemeinsam Zeit zu verbringen und sich auf sich und das gemeinsame Erleben zu fokussieren. Die Termine sind einzeln buchbar.

Kosten: € 5,00 (Väter) € 2,00 (Kinder)
Leitung: Benjamin Beck
Anmeldung: Treffpunkt Familienbildung,
Petra Eschmann ☎ 0761/276642
www.familienbildung-freiburg.de

6x mittwochs, 19.00-21.30 Uhr
ab 16.06.21

E+F Beziehung leben
Talstr. 29 / 2. OG / 79102 Freiburg
Zusätzlicher Online-Kurs ab 03.02.21

Mit Kindern wachsen – der Elternkompass

Achtsamkeitsbasierter Elternkurs: Wie können wir eine tiefe Beziehung und einen inneren Kompass zu unseren Kindern entwickeln, der uns in den Stürmen des Elternseins Orientierung geben kann?

Kosten: € 88,00
Leitung: Dörte Westphal
Anmeldung: E+F Beziehung leben
☎ 0761/60 06 65 75
www.beziehung-leben-freiburg.de

Sonntag, 20.06.21
10.00-14.00 Uhr

vhs im Schwarzen Kloster
Rotteckring 12, Theatersaal
79098 Freiburg

Friedvoller Schwertkampf

Beim friedvollen Schwertkampf begegnen sich Vater/ Mutter und Kind als gleichwertige Partner. Trainiert wird mit Stock u. dem japanischen Holzschwert. Für Mütter/ Väter mit Kindern im Alter zw. 8 und 12 Jahren.

Kosten: € 40,00 (Gebühr für 1 Elternteil mit Kind)
Leitung: Hans J. Hinken
Anmeldung: vhs Freiburg
☎ 07 61/ 3 68 95 10
www.vhs-freiburg.de

...alle Vorträge und Seminare richten sich an Eltern und andere Erziehende

WIR MACHEN MIT beim Landesprogramm



Angebote zur Stärkung
der Elternkompetenzen

elfa

eltern &
familienbildung
in Freiburg

Volkshochschule
Freiburg

KOOPERATIONSPARTNER:

- E+F Beziehung leben
- Freiburger Bündnis für Familie
- Verbund Freiburger Erziehungsberatungsstellen
- DRK Kreisverband Freiburg, Familienbildung
- Fachberatung Kindertagespflege – TagesmütterVerein FR
- Eltern werden – Eltern sein
- Ökostation Freiburg
- Familienzentrum Klara e. V.
- pro familia
- Evangelische Erwachsenenbildung



Ausführliche Informationen zu den einzelnen Vorträgen und Kursen finden Sie im vhs-Programmheft
www.vhs-freiburg.de