



iStockimgorhand

elfa

eltern & familienbildung
in Freiburg

PROGRAMM
**Februar
bis
September 2024**

vhs Volkshochschule
Freiburg

Freiburger Bündnis
für Familie

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

VORTRÄGE

Dienstag, 20.02.24
9.30 – 10.15 Uhr

Treffpunkt:
Bäckerei Lay
Bayernstraße 2



Was macht eigentlich ein Bäcker?

Wisst ihr warum nachts in der Bäckerei Licht brennt? Philipp Lay lädt in seine Backstube ein, um mit Euch Teig abzuwiegen, Brezeln zu swingen, die Geheimnisse des Brezelbackens zu erkunden und die Frage des Lichts bei Nacht zu klären. Für Eltern und Kinder.

Kosten: € 5,00 p. P.
Leitung: Philipp Lay
Anmeldung erforderlich
☎ 0761 / 3 68 95 10
www.vhs-freiburg.de

Donnerstag, 07.03.24
19.30 – 21.00 Uhr

vhs Freiburg, online

Erste Hilfe am Kind

Was tun, wenn? ...mein Kind sich verletzt; Fieber hat; eine Zecke im Körper hat; etwas verschluckt/ fraglich giftiges isst; bewusstlos oder reanimationspflichtig wird. Dieser Vortrag klärt medizinische Fragen und vermittelt praxisnahes Handwerkszeug.

Kosten: € 9,00
Referentin: Melanie Mittermeier
Anmeldung erforderlich
☎ 0761 / 3 68 95 10
www.vhs-freiburg.de

Montag, 15.04.24
20.00 – 21.30 Uhr

vhs Freiburg, online

Babyschlaf verstehen – entspannt von Anfang an

Woher weiß ich, wann die richtige Zeit zum Schlafen ist? Was kann ich tun, damit mein Kind entspannt einschläft? Wie viel Schlaf braucht mein Kind in welchem Alter?

Kosten: € 9,00
Referentin: Claudia Menner
Anmeldung erforderlich
☎ 0761 / 3 68 95 10
www.vhs-freiburg.de

KURSE / SEMINARE

samstags, 10.02., 13.04., 01.06., 13.07. Jeweils 10.00 – 14.00 Uhr (mit Mittagessen)

Treffpunkt Familienbildung
Sundgauallee 31 (Stadtbahnlinie 1, Haltestelle „Am Bischofskreuz“)

Kochen mit Kindern: An die Töpfe, fertig, los!

In den Workshops wird von Eltern und Kindern gemeinsam leckeres Essen aus frischen Zutaten zubereitet. Die Zutaten kommen aus der Region und sind typisch für die Jahreszeit. Termine sind einzeln buchbar.

Kosten: € 1,00 (pro Person und Termin)
Leitung: Dr. Blachnitzky, / Dr. Rees
Anmeldung: Treffpunkt Familienbildung
☎ 0761-276642
www.ekifrei-west.de

dienstags, 15.30 – 17.30 Uhr ab 20.02.24, fortlaufender Einstieg möglich

Familienzentrum Klara e.V.
Büggengreuterstr. 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.

Kosten: gebührenfrei
finanziert über das Landesprogramm „STÄRKE“
Leitung: Bianca Breuer
Anmeldung ☎ 0761 / 27 20 51
www.familienzentrum-klara.de

9x donnerstags, 19.00 – 21.00 ab 22.02.24

online
Kinderschutzbund KV Freiburg /
Breisgau-Hochschwarzwald e.V.

Starke Eltern – Starke Kinder

Damit wieder mehr Leichtigkeit und Freude ins Familienleben kommt: Was ist mir wichtig in der Erziehung? Wie kann ich mein Kind unterstützen? Wie setze ich Grenzen? Wie lösen wir Konflikte? Austausch und gegenseitige Unterstützung.

Kosten: gebührenfrei
finanziert über das Landesprogramm „STÄRKE“
Leitung: Melanie Däuper/Chiara Platten /
Anmeldung: Kinderschutzbund
KV Freiburg / ☎ 0761 / 7 13 11
sesk@kinderschutzbund-freiburg.de

samstags, 10.00 – 12.00 und 12 – 14 Uhr / ab 24.02.24 fortlaufender Einstieg möglich
Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Papazeit und Papazeit +

Für Väter mit Kindern von 0 bis 6 Jahren.
Quatsch machen, spielen, kuscheln und rangeln sind erlaubt! Wer mag bleibt länger: zur Papazeit + (im Anschluss bis 14 Uhr). Beim gemeinsamen Kochen und Essen werden Kontakte geknüpft. Bei guten Wetter findet die Papazeit auf dem Abenteuerspielplatz Rumpelhausen statt.

Kosten: gebührenfrei
finanziert über das Landesprogramm „STÄRKE“
Leitung: Evgenij Pascual
Anmeldung erforderlich
☎ 0761 / 27 20 51
www.familienzentrum-klara.de

4x montags, 10.00 – 12.00 voraussichtlich im März 24

Familienzentrum am Sternwald,
Fürstenbergstraße 21
79102 Freiburg

Starke Mütter – glückliche Kinder!

Leiden Sie unter Stress, Erschöpfung, Schlaflosigkeit oder wollen Kraft und Energie tanken? In entspannter Atmosphäre nehmen wir uns Zeit für: Yoga, Stressreduktion, Frauenheilkunde, Empowerment, Entspannung und Alltagsbewältigung.

Kosten: gebührenfrei
Leitung: Marion Lichtenauer
Anmeldung: pro familia
☎ 0761 / 29 62 56
marion.lichtenauer@profamilia.de

5x freitags, 15.00 – 16.00 Uhr ab 15.03.24

Eltern werden - Eltern sein
Grete-Borgmann-Straße 4
79106 Freiburg

Vielfalt sichtbar machen!

Für Eltern mit Kindern im Alter von 18 bis 36 Monaten
Die Referentinnen leiten gemeinsames Singen und Spielen in der Gruppe an und geben Hintergrundwissen zu den Themen Vorurteile und Diversität sowie Anregungen zu einem diversitätsbewussten Aufwachsen.

Kosten: € 55,00
Leitung: Magdalena Jäger /
Sarah Townley
Anmeldung erforderlich
☎ 0761 / 28 99 55
www.elternwerden-elternsein.de

10x freitags, 16.30 – 19.00 Uhr ab 15.03.24

DKSB Freiburg / Breisgau-Hochschwarzwald e.V.
Kartäuserstr. 49a

Kinder aus der Klemme

Das Programm richtet sich an getrenntlebende Eltern, die in konfliktreichen Kommunikationsmustern gefangen sind und an deren Kinder. Es wird mit den Eltern und Kindern gleichzeitig in getrennten Gruppen gearbeitet.

Kosten: gebührenfrei
Leitung: Helga Klier
Anmeldung: Kinderschutzbund KV
Freiburg – ☎ 0761 / 7 13 11
kadm@kinderschutzbund-freiburg.de

Samstag, 23.03.24
9.00 – 13.00 Uhr

Online
Fachberatung Kindertagespflege-
Tagesmütterverein Freiburg

Kindheit ohne Strafen

Wir werden uns der Frage nähern, wo Gewalt an Kindern beginnt, welche unterschiedlichen Formen pädagogischen Fehlverhaltens es gegenüber Kindern gibt und welche alternativen Handlungsmöglichkeiten wir haben.

Kosten: € 24,00
Leitung: Alena Morlock
Anmeldung erforderlich
☎ 0761 / 28 35 35
www.kinder-freiburg.de

Freitag, 05.04.24, 17.00 – 21.00 Samstag, 06.04.24, 10.00–18.00

vhs im Schwarzen Kloster
Rotteckring 12 / Raum 210
79098 Freiburg

Gewaltfreie Kommunikation im Umgang mit Kindern

Wie können meine Bedürfnisse Raum im Familienalltag finden? Wie kann ich einen Wutausbruch liebevoll begleiten? Diesen und anderen Fragen werden wir mit der GFK anhand praktischer Alltagsbeispiele nachgehen.

Kosten: € 69,00
Leitung: Jona Burgstaller
☎ 0761 / 3 68 95 10
www.vhs-freiburg.de

3x donnerstags, 19.00 – 21.00 ab 11.04.24

Online
Evang. Erwachsenenbildung (EEB)

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: Evang. Erwachsenenbildung (EEB) – ☎ 0761 / 20 57 41-152
www.erwachsenenbildung-freiburg.de

Samstag, 13.04.2024
16.15 – 17.15 Uhr

FindOut-Games
Karlsruher Straße 52

Gemeinsam Rätsel lösen - Abenteuer Mind Arena

An 6 Stationen gilt es, so viele Rätsel wie möglich zu lösen. Jedes gelöste Rätsel öffnet eine Truhe, in der ein neues Rätsel enthalten ist. Wie funktioniert Euer Team am Besten?

Kosten: € 16,00 p. P.
Anmeldung: vhs Freiburg
☎ 0761 / 3 68 95 10
www.vhs-freiburg.de

3x dienstags, 19.30 – 21.30 Uhr ab 16.04.24

vhs im Schwarzen Kloster
Rotteckring 12 / Raum 205
79098 Freiburg

Pubertät begleiten – Beziehung stärken

Die Pubertät als große Herausforderung für Eltern: Austausch über die Veränderungen und Konflikte, neue Wege im Umgang miteinander erfahren. Für Eltern von Jugendlichen zwischen 11 und 17 Jahren.

Kosten: € 46,00
Leitung: Dr. Sabine Zeller
Anmeldung erforderlich
☎ 0761 / 3 68 95 10
www.vhs-freiburg.de

Sonntag, 21.04.24
10.00 – 12.00 Uhr

vhs im Colombi-Eck
Friedrichstr. 52, Gelber Raum

Familien-Yoga / Für 1 Elternteil m. Kind zwischen 4-11 J.

Gemeinsames Eintauchen in die Welt des Yoga, mal verspielt, mal akrobatisch, mal meditativ.

Kosten: € 23,00 (1 Elternteil inkl. 1 Kind)
Leitung: Sarah Glück
Anmeldung erforderlich
☎ 0761 / 3 68 95 10

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

WIR MACHEN MIT beim Landesprogramm



Angebote zur Stärkung
der Elternkompetenzen

Mit finanzieller Unterstützung der Stadt Freiburg / Dezernat II

Freiburg
IM BREISGAU

KOOPERATIONSPARTNER:

- Freiburger Bündnis für Familie
- Verbund Freiburger Erziehungsberatungsstellen
- DRK Kreisverband Freiburg, Familienbildung
- Fachberatung Kindertagespflege – Tagesmütterverein FR
- Eltern werden – Eltern sein
- Familienzentrum Klara e.V.
- pro familia
- Evangelische Erwachsenenbildung
- Kinderschutzbund KV Freiburg
- Treffpunkt Familienbildung



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

elfa

eltern &
familienbildung
in Freiburg

Info / Auskünfte

Volkshochschule
Freiburg

☎ 0761/3 68 95 10