



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



elfa

eltern & familienbildung
in Freiburg

PROGRAMM
**September 2019
bis
Januar 2020**

Ein Angebot der VHS Freiburg
in Zusammenarbeit mit E+F Beziehung leben



Volkshochschule
Freiburg



VORTRÄGE

Mittwoch, 09.10.19
19.30 Uhr

VHS im Schwarzen Kloster
Theatersaal
Rotteckring 12, 79098 Freiburg

Warum hört mein Kind nicht?

Wie kann ich das, was mir wichtig ist, so sagen, dass es bei meinem Kind ankommt? Und welche Bedingungen braucht es, um einander zuzuhören? – Für Eltern von Kindern im Alter bis 6 Jahre.

Kosten: € 6,- / Abendkasse
Referentin: Marie Wiese
Anmeldung nicht erforderlich
VHS Freiburg, ☎ 0761/3 68 95 10
www.vhs-freiburg.de

Dienstag, 26.11.19
20.00 Uhr

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

Die Elternkompetenz des positiven Leitens (Marte Meo)

Mit Hilfe von Videobildern werfen Sie einen bewussten Blick auf eine Leitungssituation im Erziehungsalltag (z.B. Wickeln, Füttern, Anziehen) und erkennen, wie Sie ihr Kind in seiner Entwicklung unterstützen können. Für Schwangere und Eltern von Kindern von 0-3 Jahren.

Kosten: € 7,- / Abendkasse
Referentin: Carola Basten
Anmeldung nicht erforderlich
☎ 0761 / 28 99 55
www.elternwerden-elternsein.de

Montag, 20.01.20
19.30 Uhr

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

Kinder vor Beschämung schützen!

Scham und Beschämung sind von der Bedeutung für die Entwicklung von Kindern. Wie können Eltern die Würde ihrer Kinder schützen und diese vor Beschämung bewahren? Für Eltern u. Erziehende von Kindern bis 12 Jahren.

Kosten: € 6,- / Abendkasse
Referentin: Monika Wierlacher-Engelhardt
Anmeldung nicht erforderlich
E+F Beziehung leben
☎ 0761/60 06 65 75
www.beziehung-leben-freiburg.de

KURSE / SEMINARE

Samstag, 14.09.19, 10.00-14.00
Samstag, 19.10.19, 10.00-14.00

Gemeindezentrum Matthäus
Sundgaullee 31
79114 Freiburg

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. Die Termine sind einzeln buchbar.

Kosten: € 1,00 (pro Person und Termin)
Leitung: Dr. Ernst-Otto Blachnitzky,
Dr. Carsten T. Rees, Chris Huber
Anmeldung: Pfarrbüro West
Petra Eschmann / ☎ 0761/ 27 66 42

dienstags, 15.30–17.00 Uhr
ab 24.09.19

Familienzentrum Klara e.V.
Büggelerstr. 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: Familienzentrum Klara e.V.
☎ 0761/2 72 05 15

Dienstag, 24.09.19
18.00-20.00 Uhr

Jugendhilfswerk Freiburg e.V.
Konradstr. 14 / Hinterhaus / Halle
79100 Freiburg

Sicher im Umgang mit Computerspielen

Was ist überhaupt so toll an diesen Spielen? Wie lange darf gespielt werden? Was ist denn dieses Fortnite? Warum schaut sich mein Kind nur dauernd diese YouTube an? Und machen gewalthaltige Spiele aggressiv? Aktuelle Entwicklungen und Informationen.

Kosten: € 12,00
Leitung: Carmen Kunz, Marco Marsovszky
Anmeldung: Kurs-Nr. 105.314
VHS Freiburg
☎ 0761/ 3 68 95 10
www.vhs-freiburg.de

8 x dienstags, 11.00-12.15 Uhr
ab 08.10.19

VHS im Colombi-Eck, Grüner Raum
Rotteckring 12
79098 Freiburg

Singende Mütter – glückliche Kinder

Eine singende Mutter beruhigt und entspannt schon das Kind im Mutterleib. Ist das Kind auf der Welt, stärkt Singen die Mutter-Kind-Bindung. Ein Kurs zur Erweiterung des Liederrepertoires und für eine Basis von Glück. Für Schwangere und Mütter mit Neugeborenen.

Kosten: € 49,00
Leitung: Stephanie Heine
Anmeldung: Kurs-Nr. 105.319
VHS Freiburg
☎ 0761/ 3 68 95 10
www.vhs-freiburg.de

Freitag, 11.10.19, 15.00-19.00
Samstag, 12.10.19, 9.30-16.00

pro familia
Basler Str. 61
79100 Freiburg

Einsam, zweisam, dreisam... Achtsam! – Wochenendseminar für Paare in Patchwork- und Zweifamilien

Wie kann das Zusammenleben in Patchwork-Familien funktionieren? Was brauchen wir als Paar und wie können wir die Kinder unterstützen? Erfahrungsaustausch zu den Herausforderungen dieser Lebensform.

Gebührenfrei (Spenden willkommen)
finanziert über das Landesprogramm „STÄRKE“
Leitung: Bernhard Meyer / Anna Hahn
Anmeldung bis 01.10.: pro familia
☎ 0761/ 29 62 56
www.profamilia-freiburg.de

6x mittwochs, 19.00-21.30 Uhr
ab 06.11.19

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

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: € 87,00
Leitung: Dörte Westphal
Anmeldung: E+F Beziehung leben
☎ 0761/ 60 06 65 75
www.beziehung-leben-freiburg.de

Donnerstag, 07.11.19
19.30-21.30 Uhr

DRK Freiburg
Außenstelle Familienbildung
Rimsinger Weg 15, 79110 Freiburg

Wie Achtsamkeit im Familienalltag gelingen kann

„Und dann braucht man auch noch Zeit, um einfach dazusitzen und vor sich hin zu gucken.“ (Astrid Lindgren) – Eine Einführung zum Thema Achtsamkeit: die wichtigsten Aspekte und erste praktische Erfahrungen.

Kosten: € 10,00
Leitung: Christine Eckerle
Anmeldung b.29.10./DRK-Familienbildung
☎ 0761/88 50 86 43
www.drk-freiburg.de

Freitag, 15.11.19, 17.00-21.00
Samstag, 16.11.19, 10.00-18.00

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

Beziehung schaffen statt erziehen – Konflikte lösen und in Verbindung bleiben – „GFK“-Übungstag

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg zeigt Eltern einen Weg, sich so auszudrücken und so zuzuhören, dass die Beziehungen in der Familie gestärkt werden: achtsam, respektvoll, empathisch und wertschätzend.

Kosten: € 85,00
Leitung: Melanie Lentes
Anmeldung: E+F Beziehung leben
☎ 0761/60 06 65 75
www.beziehung-leben-freiburg.de

3x mittwochs, 20.00-22.00 Uhr
ab 20.11.19

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: € 35,00 (€ 55,00 für Paare)
Leitung: Sabine Zeller
Anmeldung: E+F Beziehung leben
☎ 0761/60 06 65 75
www.beziehung-leben-freiburg.de

Donnerstag, 21.11.19
19.30-21.30 Uhr

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

Wir singen zusammen ein Lied...

Sie erfahren etwas über die Ziele musikalischer Früherziehung und lernen Ideen zum Singen und Bewegen mit und ohne Instrumente kennen. Die Freude steht im Vordergrund, keine Vorerfahrung nötig! – Für Eltern von Kindern im Alter bis 3 Jahre.

Kosten: € 12,00
Leitung: Martin Leuchtnert
Anmeldung: Fachberatung Kindertagespflege / Tagesmütterverein
☎ 0761/28 35 35
www.kinder-freiburg.de

Sonntag, 01.12.19
10.00-17.00 Uhr

VHS im Schwarzen Kloster/Theatersaal
Rotteckring 12
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 zwischen 8 und 12 Jahren.

Kosten: € 44,00 (Gebühr für 1 Elternteil mit Kind)
Leitung: Hans J. Hinken
Anmeldung: Kurs-Nr. 105.342
☎ 0761/3 68 95 10
www.vhs-freiburg.de

6x donnerstags, 19.30-21.30
ab 16.01.20

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

Eltern bleiben trotz Trennung und Scheidung – Kinder im Blick.

Wie können Väter und Mütter in Trennungssituationen gut für die eigenen Bedürfnisse und die der Kinder sorgen und wie können schwierige Themen effektiv besprochen werden? Es kann nur ein Elternteil pro Kurs teilnehmen.

Gebührenfrei (finanziert über d. Landesprogramm „Stärke“, zzgl. € 10,00 für Elternhandbuch)
Leitung: Verena Zinggrebe
Anmeldung: E+F Beziehung leben
☎ 0761/60 06 65 75
www.beziehung-leben-freiburg.de

Donnerstag, 30.01.20
19.00-21.00 Uhr

VHS im Schwarzen Kloster/Raum 204
Rotteckring 12
79098 Freiburg

Hurra, ich spiele!

Wie entwickeln Babys und Kleinkinder Eigeninitiative, Selbstvertrauen, Ausdauer und die Fähigkeit sich in immer größeren Zeiträumen selbst zu beschäftigen? Wie und mit welchen Materialien können anregende Spielbereiche gestaltet sein?

Kosten: € 12,00
Leitung: Lucie Gräbe
Anmeldung: Kurs-Nr. 105.346
VHS Freiburg
☎ 0761/ 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

Mit finanzieller Unterstützung der Stadt Freiburg / Dezernat II



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
- Mütter- und Familienzentrum Klara
- pro familia
- Evangelische Erwachsenenbildung



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

☎ 07 61/3 68 95 10