



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

**elfa**

eltern & familienbildung  
in Freiburg

**PROGRAMM**  
September 2021  
bis  
Januar 2022

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



Foto: iStockphoto.com

**VORTRÄGE**

**Mittwoch, 06.10.21**  
**19.00 Uhr**  
vhs Freiburg, online

**Motiviert ins neue Schuljahr – Lläuff!**

Wie schaffen es Eltern nach vielen Monaten mit Home-schooling und Wechselunterricht ihre Kinder wieder für die Schule und das Lernen zu motivieren? In dieser Online Veranstaltung, die sich an Eltern der Klassenstufen 5-7 richtet, erhalten Sie praktische Tipps zur Lerngestaltung und Motivation.

Kosten: € 6,00  
Referentin: Annette Graf-Winkler  
Anmeldung erforderlich  
☎ 0761/ 3 68 95 10  
www.vhs-freiburg.de

**Montag, 29.11.21**  
**19.30 Uhr**  
vhs im Schwarzen Kloster  
Theatersaal  
Rotteckring 12  
79098 Freiburg

**Erste Hilfe am Kind**

Was tun, wenn? ...mein Kind stürzt/ sich verletzt; Fieber hat; eine Zecke im Körper hat; etwas verschluckt/ fraglich giftiges isst; bewusstlos oder reanimationspflichtig wird. Dieser Vortrag soll Ängste abbauen, Raum schaffen für medizinische Fragen und praxisnahes Handwerkzeug vermitteln, damit Eltern sich in einer Notsituation nicht hilflos zu fühlen.

Kosten: € 6,00 / Abendkasse  
Referentin: Melanie Mittermeier  
Reservierung erforderlich  
☎ 0761/ 3 68 95 10  
www.vhs-freiburg.de

**Dienstag, 18.01.22**  
**19.30 Uhr**  
E+F Beziehung leben, online

**Kinder vor Beschämung schützen!**

Scham und Beschämung und der Umgang mit diesen Gefühlen haben eine besondere 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: € 7,00  
Referentin: Monika Wierlacher-Engelhardt  
Anmeldung erforderlich  
☎ 0761/ 60 06 65 75  
www.beziehung-leben-freiburg.de

**Donnerstag, 20.01.2022**  
**20.00 Uhr**  
Eltern werden - Eltern sein  
Grete-Borgmann-Str. 4  
79106 Freiburg

**Gebärden mit hörenden Säuglingen und Kleinkindern**

Lange bevor Kinder sprechen können, drücken sie sich durch Gesten und Bewegung aus. Die meisten winken zum Abschied, bevor sie dies sprachlich äußern und jeder versteht dies. Das Benutzen von Gebärden aus der Deutschen Gebärdensprache wird erläutert und Alltagsgebärden werden mit Gesang und Spiel erprobt.

Kosten: € 10,00 (€ 15,00 für Paare)  
Referentin: Elena König  
Reservierung erforderlich  
☎ 0761/ 28 99 55  
www.elternwerden-elternsein.de

**KURSE / SEMINARE**

**dienstags, 15.30–17.00 Uhr**  
**fortlaufender Einstieg möglich**  
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  
finanziert über das Landesprogramm „STÄRKE“  
Leitung: Bianca Breuer  
Anmeldung ☎ 0761/27 20 51  
www.familienzentrum-klara.de

**3x freitags, 19.30-21.00 Uhr**  
**ab 17.09.21**  
vhs im Schwarzen Kloster  
Barocksaal  
Rotteckring 12  
79098 Freiburg

**ReRe - Regulation und Release für Mütter**

Wir schaffen durch bewusste Bewegungsmeditationen und Körperwahrnehmungsübungen mehr Kapazität für Stress u. starke Gefühle und lernen menschliches Verhalten (das eigene und das des Kindes) durch das Verstehen des autonomen Nervensystem besser anzunehmen.

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

**Samstag, 25.09.21**  
**14.00-17.00 Uhr**  
Um die Auferstehungskirche  
Kappler Str. 25  
Freiburg-Littenweiler

**Die Welt mit allen Sinnen wahrnehmen – mit Eröffnung des Barfußpfades**

Wir probieren unsere Sinne aus und entdecken sie vom Geräuschmemory bis zum blinden Barfußgehen neu. Ein Nachmittag voller Spaß und Besinnlichkeit. Für Familien mit Kindern ab etwa 3 Jahren..

Kosten: € 20,00 pro Familie  
Leitung: Benjamin Beck  
Anmeldung im Pfarrbüro bis 20.09.21  
☎ 0761/ 50 36 15 80  
aufstehungskirche.freiburg@kbz.ekiba.de

**Freitag, 01.10.21**  
**15.00-17.30 Uhr**  
Ökostation am Seepark  
Falkenbergerstr. 21b  
79110 Freiburg

**Kinder, raus in die Natur!**

Ein Nachmittag mit wichtigen Naturerfahrungen: am Lagerfeuer kochen, Äpfel ernten oder Kräutersalz herstellen, Tiere beobachten, die sich im Wasser oder in der Wiese tummeln, mit Naturfarben malen und werkeln u.v.m. Für Eltern mit ihren Kindern ab 5 Jahren.

Kosten: € 22,00 pro Familie  
Leitung: Jutta Schumacher  
Anmeldung: vhs Freiburg  
☎ 0761/ 3 68 95 10  
www.vhs-freiburg.de

**Donnerstag, 07.10.21**  
**19.30-21.30 Uhr**  
DRK Freiburg, Außenstelle Familienbildung: Rimsinger Weg 15  
79110 Freiburg

**Wirksame Hausmittel und wohltuende Wickel**

Mit einfachen Mitteln aus der Hausapotheke wollen wir uns und unseren Kindern Gutes tun und Großmütters Heilwissen wieder aufleben lassen. Bitte drei Geschirrhandtücher und Wollsocken mitbringen.

Kosten: € 8,00  
Leitung: Melanie Jungbluth  
Anmeldung bis zum 01.10. 21  
☎ 0761/88 50 86 43  
www.drk-freiburg.de

**5x dienstags, 19.30-21.30 Uhr**  
**ab 12.10.21**  
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: € 67,00 (für Paare € 114,00)  
zzgl. € 7,50 für Elternhandbuch  
Leitung: Marian Benítez-Medina  
Anmeldung: E+F Beziehung leben  
☎ 0761/ 60 06 65 75

**3x mittwochs, 19.30-21.30 Uhr**  
**ab 13.10.21**  
E+F Beziehung leben  
Talstr. 29 / 2. OG - 79102 Freiburg

**Pubertät begleiten – Beziehung stärken**

Die Pubertät als große Herausforderung für Eltern: Austausch über die Veränderungen und Konflikte, neue Wege im Umgang miteinander erfahren.

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

**Samstag, 16.10.21**  
**10.00-13.00 Uhr**  
Treffpunkt: Litfaßsäule in der  
Reutebachgasse/Zähringen  
(Eingang zur Altbachschlucht)

**Tiere des Waldes – Spaziergang für Eltern und Kinder von 6 bis 10 Jahren**

Wir gehen auf Spurensuche und erforschen, welche großen und kleinen Tiere im Wald leben. Der Weg wird von einigen Überraschungen u. einem Rätsel begleitet.

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

**2x montags, ab 25.10.21**  
**19.30-21.30 Uhr**  
Gesamtkirchengemeinde  
Jacob-Burckhardt-Str. 13, Saal  
79098 Freiburg

**Jenseits von belohnen und bestrafen...**

An diesen Abenden geht es darum, sich bewusster über die Auswirkungen von Bestrafung und Belohnung im Alltag mit Kleinkindern zu werden, sowie einen Einblick in mögliche Alternativen zu gewinnen.

Kosten: € 20,00  
Leitung: Sandra Comolli  
Anmeldung: Fachberatung Kindertagespflege / Tagesmütterverein  
☎ 0761/28 35 35 www.kinder-freiburg.de

**6x dienstags, 19.30-21.30 Uhr**  
**ab 18.01.22**  
E+F Beziehung leben  
Talstr. 29 / 2. OG /  
79102 Freiburg

**Kinder im Blick – Für Eltern in Trennung und Scheidung**

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

Gebührenfrei (finanziert über das Landesprogramm „STÄRKE“) zzgl. € 15,00 für Elternhandbuch  
Leitung: Verena Zinggrebe  
Anmeldung: E+F Beziehung leben  
☎ 0761/ 60 06 65 75

**3x mittwochs, 20.00-22.00 Uhr**  
**ab 26.01.22**  
E+F Beziehung leben  
Talstr. 29 / 2. OG  
79102 Freiburg

**Meine Kinder – deine Kinder... Chancen und Schwierigkeiten in Patchworkfamilien**

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?

Gebührenfrei  
(finanziert über das Landesprogramm „STÄRKE“)  
Leitung: Ulli Nöthen  
Anmeldung: E+F Beziehung leben  
☎ 0761/60 06 65 75  
www.beziehung-leben-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

Info / Auskünfte

Volkshochschule  
Freiburg

☎ 07 61/3 68 95 10

Mit finanzieller Unterstützung der Stadt Freiburg / Dezernat II

Freiburg  
IM BREISGAU

**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

Freiburger Bündnis  
für Familie

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