
Familienzentrum „Family Club“ des DFV



**HALBJAHRESPROGRAMM
2022**





Deutscher Familienverband

Landesverband Thüringen e.V.

Der Deutsche Familienverband e. V. (DFV) engagiert sich seit 90 Jahren für die Belange der Familien in Deutschland auf lokaler, regionaler und bundesweiter Ebene. Mit unserem gemeinnützigem Engagement verstehen



wir uns als Sprecher aller Familien und setzen uns für eine Politik ein, in der die Familien in den Mittelpunkt des gesellschaftlichen Handelns gestellt und ihre Leistungen anerkannt werden. Der Deutsche Familienverband ist parteipolitisch und konfessionell unge-

bunden und steht allen Familien in Deutschland und allen am Wohl der Familie Interessierten offen.



„Mein Name ist **Susanne Zwiabler**. Seit 21 Jahren bin ich für den Verein tätig. Zuerst als Leitung des Familienzentrums und seit 2012 als Geschäftsführerin des DFV. Zudem organisiere ich mit Leidenschaft unsere Länderabende.“



Das Familienzentrum „Family Club“ ist eine Einrichtung des Deutschen Familienverbandes -Landesverband Thüringen.

Gemeinsam haben wir für Familien einen Ort geschaffen, indem Sie Platz für Ihre Wünsche, Kreativität aber auch Sorgen und Nöte haben. Bei uns finden Sie eine Vielzahl von Kursen für verschiedene Interessentengruppen von künftigen Eltern bis hin zur Großelterneneration. **Für uns gehören alle dazu!**

Die Kurse sind als Lern- und Erfahrungsräume zu verstehen. Wir sind stets bemüht, Ihre Wünsche innerhalb der Kurse zu verwirklichen und auf das einzugehen, was Sie brauchen. Unsere Eltern- Kind- oder Kinderangebote finden stets in spielerischer und vergnüglicher Art statt, sodass Sie und ihre Schützlinge ohne Langeweile Neues lernen und erfahren können. Neben den Kursen veranstalten wir auch punktuelle Veranstaltungen und Feste für Sie.



„Ich bin die Leiterin des Familienzentrums „Family Club“ und heiße **Sindy Eckardt**. Ich berate Sie gern, wenn Sie Fragen rund ums Thema Familie haben. Außerdem leite ich die Gruppen: „4streatz“, „Meine junge Familie“, „Meine Molli Familie“, „Juhuu ich werde Vater, scheiße und jetzt...“ „Kindertanz“ und den Kurs „Auf ins Leben“.

Mein Name ist **Anke Klinzing** und ich bin seit ca.20 Jahren im Family-Club tätig. Neben meinen Aufgaben als stellvertretende Leiterin bin ich für die Organisation und Durchführung von Lesenächten, Schreibwerkstätten und Schulprojekten verantwortlich. Als ausgebildete Erzieherin unterstütze ich unsere Tagesmuttis in Vertretung.





Ich heiße **Caroline Hecker** und bin seit 21 Jahren im Family Club aktiv.

In den Kursen: Vorschule, Spielkreis und Bastelspaß für Kinder freue ich mich Sie begrüßen zu dürfen. Ich bin Erzieherin und unterstütze unsere Tagesmuttis in Vertretung.

Meine Name ist **Leonie Mayer**. Seit November 2021 bin ich im Family Club. Dort betreue ich das Projekt Elternchance und berate Sie gern zu Themen wie Antragstellung und Kitaplatzsuche und betreue die Eltern im Kurs „Arabisch- meine Muttersprache“.



Natascha Weber,

Ich bin Meisterin des Sports im Bereich Sportakrobatik. Seit 15.10.2013 arbeite ich im Family- Club.

Ich leite verschiedene Sportangebote, den Kurs „Russisch-meine Muttersprache“ und bin im Bundesprojekt „Kita Einstieg - Brücken bauen in frühe Bildung“ tätig.

Andrea Stolke mein Name.

Seit 2011 bin ich für die Organisation und Durchführung der Ferienfreizeiten verantwortlich.

Als Übungsleiterin im Breitensport leite ich seit 2008 Sportgruppen im Family Club: „Sport-Spiel-Spaß“ für 3 – 6-Jährige und die Sportgruppen „Gymnastik für die reifere Jugend“ für Senioren und Seniorinnen ab 65 Jahren.



Mein Name ist **Sylvia Müller**. Ich arbeite seit 20 Jahren ehrenamtlich im „Family Club“

Als gelernte Herrenschneiderin freue ich mich auf Sie in meinem „Nähkurs“.

Mein Name ist **Olaf Lindenlaub**. Seit 2010 leite ich als Gesprächsgruppenleiter die Depressionsselbsthilfegruppe „Lebensumwege“.





Ich heiße **Nader Raslan** und komme aus Syrien. Ich engagiere mich seit April 2021 im Family Club als ehrenamtlicher Arabischlehrer. Darüber hinaus habe ich im Oktober den Syrischen Kulturverein e.V. in Erfurt gegründet.



Franziska Moritz

Ich unterrichte seit 18 Jahren Hatha Yoga. Mit meinem Wunsch, jede Yogastunde für kleine und große Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu einer guten Erfahrung werden zu lassen, sind Respekt, Verständnis und Humor die wichtigsten Zutaten.



Mein Name ist **Katharina Schwolow**. Englisch im Family Club unterrichte ich seit 2006. Es ist wichtig sich geistig fit zu halten aber auch Geselligkeit zu üben.



Ich heiße **Dana Blask**. Als Tanz- und Musikpädagogin bin ich seit 2014 im Family Club. Erleben können Sie mich und meine Leidenschaft in der „Musikspielgruppe“.

Ich, **Martina Koch**, ausgebildete Kursleiterin für authentisches medizinisches Qi Gong. Seit über 5 Jahren biete ich Saison – Qi Gong an, vorrangig unter freiem Himmel.

Neben meiner Freude an der Bewegung an frischer Luft und meinem natürlichen Charme lasse ich meine Erfahrungen als begeisterte Fastenwanderin, einmalige Marathonläuferin und langjährige Beamtin in der Thüringer Landesregierung in all meinen Kursen einfließen.



Ich bin **Marcel Klemke**
Veranstaltungstechniker und Kursleiter der
„Fahrradwerkstatt“. Egal welche Probleme Sie
mit dem Zweirad haben- baulich bin ich fit.

Wir sind Ihr **Serviceteam** und stehen Ihnen bei Fragen zu Kursen und deren
Anmeldung, sowie für Ihr Wohlbefinden im Haus zur Verfügung.
Fragen Sie uns auch nach Kinderbetreuung, um Ihren Kurs für sich genießen zu
können und so eine kleine Auszeit zu erleben.



Susanne Funke



Peter Recknagel



Christine Franzke



Evelin Poltermann

Inhaltsverzeichnis

1. Laufende Kurse.....	1- 20
1.1 Angebote für Eltern mit (Klein-) Kindern.....	1- 4
1.2 Angebote für Kinder und Jugendliche.....	5- 7
1.3 Angebote für Familien.....	8- 14
1.4 Angebote für Erwachsene.....	15- 18
1.5 Beratungsangebote.....	19- 20
2. Veranstaltungskalender.....	21- 23
3. Beschreibung der Veranstaltungen aus dem Veranstaltungskalender.....	24- 27
4. So finden Sie uns.....	28

1. Laufende Kurse

1.1 Angebote für Eltern mit (Klein-) Kindern

„Musikspielgruppe“

für Eltern mit Babys und Kleinkindern im Alter von 4 - 24 Monaten
(17€/Monat)

Bildungs- und Teilhabegutscheine, Familienkarte nutzbar)

Die. 10:00- 11:00 Uhr

Kursleitung: Dana Blask (Tanz- und Musikpädagogin)

Beschreibung:

Dieser Kurs lädt Babys und Kleinkinder mit ihren Eltern zum musikalischem Spiel ein. Das gemeinsame Singen, Spielen und Musizieren in dieser frühen Phase trägt zu einer harmonischen körperlichen, seelischen und geistigen Entwicklung der Kinder bei. Es ermöglicht den Kindern vielfältige Sinneserfahrungen, intensiviert den Kontakt zwischen Eltern und Kind, ermöglicht erste soziale Kontakte und Erfahrungen der Kinder untereinander, macht Spaß und fördert das Wohlbefinden. Harmonische Musik sowie die Stimme der Mutter beim Vorsingen haben eine äußerst beruhigende Wirkung auf das Baby bzw. Kleinkind und können in ihrem Alltag „zuverlässige Helfer“ sein.

„Spielkreis“

für Eltern mit Kindern von 0-24 Monaten (17€/ Monat; Bildungs- und Teilhabegutscheine, Familienkarte nutzbar)

Fr. 9:00 – 10:00 Uhr

Kursleitung: Caroline Hecker (Erzieherin)

Beschreibung:

Jedes Kind entwickelt sich in seinem eigenen Tempo. Schon ein Baby hat eine eigene Motivation, den inneren „Forscher-Drang“ zu entfalten. Doch es ist wichtig dem Kind genügend Anregungen zu geben, um die Entwicklung positiv zu fördern. Der Kurs bietet Eltern mit Kindern im Alter von 0-24 Monaten verschiedene Bewegungs-, Spiel- und Sinnesanregungen an. Zusätzlich können Eltern Kontakte untereinander knüpfen und ihre Erfahrungen austauschen sowie das gemeinsame Bewegen, Singen und Spielen unterstützen. Ebenso ist Raum für Fragen z.B. für die gesunde Entwicklung des Kindes und für Probleme.

„Meine junge Familie“

(kostenfrei)

02.02.22- 06.04.22 (10 Einheiten)

Mi. 13:00-14:30 Uhr

Kursleitung: Sindy Eckardt (MA. Psychosoziale Beratung und Intervention)

Beschreibung:

Im diesem Kurs geht es darum, werdenden Eltern oder Familien mit Babys einen Ansprechpartner für alle Unsicherheiten und anfänglichen Fragen zu geben. In diesem Kurs werden vielfältige Themen angesprochen. Punktuell ist eine Hebamme anwesend. Kochen von gesundem Babybrei, Schnullerketten basteln, Erste Hilfe am Kleinkind, Trageberatung, kindespsychologische und -physiologische Inputs runden den Kurs ab

„Meine Molli Familie“

(60€)

15.03.22- 10.05.22 (10 Einheiten)

Die. 16:30-17:30 Uhr

Kursleitung: Sindy Eckardt (MA. Psychosoziale Beratung und Intervention)

Beschreibung:

Der Kurs richtet sich an Familien die von Übergewicht bedroht oder betroffen sind mit dem Ziel, ein positiveres Lebensgefühl und Selbstbewusstsein zu erlangen. Das Angebot wird pädagogisch nach dem ganzheitlichen Ansatz betreut. Ganzheitlich bedeutet, dass wir uns mit dem Körper (-bild); Selbst- und Fremdwahrnehmung, gesunder günstiger Ernährung und Sport auseinandersetzen.

Teilweise werden Eltern und Kinder gemeinsam in den Stunden arbeiten, teilweise auch in extra Räumen, um so jedem den größtmöglichen Gewinn zu sichern.

„Juhu ich werde Vater, scheiße und jetzt?“

(17 €)

13.-14.05.22 (Fr. 17:00-19:00 Uhr; Sa. 10:00-14:00 Uhr)

Kursleitung: Sindy Eckardt (MA. Psychosoziale Beratung und Intervention)

Beschreibung:

Vater werden ist nicht schwer, Vater sein dagegen sehr... Naja, zumindest manchmal. Vor allem dann, wenn die Partnerin während der Schwangerschaft zu Heulboje wird, permanent unzufrieden ist oder rumschreit.

Wir helfen künftigen Vätern mit Hormonschwankungen der Frauen umzugehen und sie auf ihre künftige Rolle vorzubereiten. Mit witzigen Inputs, Kinderwagenrallye und Babywickeln nähern wir uns diesem Thema an.

„Abnehmen nach der Schwangerschaft und während der Stillzeit“

(5 €)

28.03.22; 09:00-11:00 Uhr

Kursleitung: Sindy Eckardt (MA. Psychosoziale Beratung und Intervention)

Beschreibung:

Es kann vorkommen, dass Frauen ihren Körper nach einer Schwangerschaft aufgrund der Veränderungen kaum wiedererkennen oder unzufrieden damit sind. Oftmals herrscht der Wunsch abzunehmen. Aber wie macht man es richtig? Vor allem, wenn man noch stillt und dem Baby nicht schaden möchte? Hier erfahren Sie mehr.



1.2 Angebote für Kinder und Jugendliche

„Sport, Spiel, Spaß“

von 3- 6 Jahren

(17€/ Monat; Bildungs- und Teilhabegutscheine, Familienkarte nutzbar)

Die. 16:00-16:45 Uhr

Kursleitung: Andrea Stolke (Übungsleiter C Breitensport)

Beschreibung:

Mit ganz viel Spaß, ohne Leistungsdruck und unter geschulter Anleitung haben Kinder hier die Möglichkeit, ihre sportlichen Fähigkeiten in spielerischer Form zu erkennen und zu stärken.

Beim Sport werden Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Schnelligkeit und Balance verbessert. Durchhaltevermögen, Disziplin, Zuhören und Co. werden im Sport schon früh spielerisch gefördert und können später auf alle Lebensbereiche übertragen werden.

„Bastelspaß für Kinder“

4-12 Jahre

(17€/ Monat; Bildungs- und Teilhabegutscheine, Familienkarte nutzbar)

Do. 16:00 – 17:00 Uhr

Kursleitung: Caroline Hecker (Erzieherin)

Beschreibung:

Basteln ist mehr als ein „netter Zeitvertreib“, ob mit Holz, Pflanzen, Stoffen, Papier, Buntstiften, Naturmaterialien und leichten Techniken kann man großartige Kunstwerke zaubern oder ganz frei darauf los experimentieren. Zu sehen, dass die Stifte lustige Farben und Formen auf dem Untergrund hinterlassen fasziniert die meisten Kinder sofort. Mit eigenen Ideen und ganz viel Spaß beim Gestalten vergeht die Zeit wie im Flug.

„Vom Kindergarten in die Schule“

(Kindergarten-)Kinder im Alter von 5 – 6 Jahren

(17€/ Monat; Bildungs- und Teilhabegutscheine, Familienkarte nutzbar)

Mi. 15.30 – 16.30 Uhr

Kursleitung: Caroline Hecker (Erzieherin)

Beschreibung:

Der Übergang vom Kindergarten zur Schule ist ein wichtiger Schritt im Leben eines Kindes. Im Vorschulangebot werden die Kinder spielerisch und den kindlichen Interessen entsprechend an die schulischen Herausforderungen herangeführt.

„Kindertanz“

6-12 Jahre

(10 x. = 60€ Bildungs- und Teilhabegutscheine, Familienkarte nutzbar)

Mi. 15:30-16:15 Uhr

Kursleitung: Sindy Eckardt (MA. Psychosoziale Beratung und Intervention)

Beschreibung:

Kindertanz ist eine spielerische Tanzform, bei der Kinder Koordination und Körpergefühl sowie Ausdauer und Muskulatur trainieren können. Neben Spielen arbeiten wir an unserer Beweglichkeit und lernen kleine Choreografien, die wir unseren Eltern und Großeltern zeigen wollen.

„Babysitterkurs“

ab 13 Jahren

(35,00 €)

25.-27.03.22 (Fr.16.00 – 20.30 Uhr; Sa: 09.00 – 16.30 Uhr; So: 09.00 – 12.30 Uhr)

Kursleitung: Katrin Kuhles (Dipl. Sozialpädagogin)

Beschreibung:

Es gibt viele Gründe für junge Leute, sich Kenntnisse und Fähigkeiten für den Umgang mit Babys und Kleinkindern anzueignen. Die einen möchten als Babysitter tätig werden, andere planen einen Au-pair- Einsatz im Ausland, einige denken schon an die Zukunft als Mutter oder Vater. Eine gute Vorbereitung auf diese Aufgabenfelder schafft Sicherheit.

In unserem Wochenendkurs vermitteln wir Grundlagen zu:

- Pflege
- Ernährung
- Gesundheit/Krankheit/ Erste Hilfe
- Spiel und Beschäftigungsmöglichkeiten
- rechtliche Grundlagen

Der Abschluss erfolgt mit Zertifikat



1.3 Angebote für Familien

„4Streatz“

Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren

(1 Kurs/ 10 Std. = 60€; Bildungs- und Teilhabegutscheine, Familienkarte nutzbar)

Do. 17:30- 18:30 Uhr – live oder online-

Kursleitung: Sindy Eckardt (MA. Psychosoziale Beratung und Intervention)

Beschreibung:

Was wäre wenn Sie in einen Kurs kommen, indem Sie so sein dürfen wie Sie wollen?

4Streatz ist das erste Dance- Fitness- Workout, dass sich mit dynamischen Moves Ihrem Können anpasst. Mit bunt gemischten Musikstilen treffen wir auch Ihren Geschmack und ohne feste Choreo ist jede Stunde immer wieder neu.

„drums alive“

Erwachsene und Kinder ab 10 Jahre (1 Kurs/ 10 Std. =60 €

Bildungs- und Teilhabegutscheine, Familienkarte nutzbar)

Mo.18:00- 19:00 Uhr

Kursleitung: Sindy Eckardt (MA. Psychosoziale Beratung und Intervention)

Beschreibung:

Lachen, tanzen, trommeln, jubeln und dabei ordentlich Kalorien verbrennen? Beim Fitnesstrend „drums alive“ ist das beim Sport tatsächlich möglich. Das intensive Cardioworkout lässt den Schweiß zu eingängigen Dance- beats und Trommel- Rhythmen fließen. Jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin wummert mit Schlagzeugstöcken zu motivierender Musik auf fixierten Gymnastikbällen. Das rhythmische Trommeln wird in

verschiedenen Choreografien mit dynamischen Bewegungen aus der klassischen Aerobic und mit Tanzelementen kombiniert.
Auch für RollstuhlfahrerInnen, oder Menschen mit Arthrose geeignet.

„Nähkurs“

für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren

(1 Kurs/ 10 Std. = 60,00 € Bildungs- und Teilhabegutscheine, Familienkarte nutzbar)

Mo. 09:30- 11:00 Uhr

Kursleitung: Sylvia Müller (Herrenschneiderin)

Beschreibung:

Du möchtest komplett neu mit dem Nähen anfangen? Oder du hast bereits Vorerfahrungen aber dich interessieren Kniffe und Tricks? Mit unserer gelernten Schneiderin kannst du viel Spaß haben und Neues erfahren- egal ob jung oder ein älteres Semester- hier ist für alle was dabei!

Kinder von 6-12 werden gebeten, in Begleitung eines Erwachsenen zu kommen.

„Eltern- Kind- Turnen“

Eltern und Kinder bis 3 Jahre

(17€/ Monat; Bildungs- und Teilhabegutscheine, Familienkarte nutzbar)

Do. 15:30 – 16:15 Uhr

Kursleitung: Natascha Weber (Sportlehrerin)

Beschreibung:

Grundbausteine einer gesunden Bewegungs- und Wahrnehmungsentwicklung sind vielfältige Erfahrungen.

Durch Kontakt zu anderen Kindern, rennen, klettern, schaukeln... lernen sie ihren Körper und ihre Umgebung kennen. Die Eltern geben ihnen dabei Sicherheit und Schutz beim Ausprobieren und Toben.

„Russisch, meine Muttersprache“

(17€/ Monat; Bildungs- und Teilhabegutscheine, Familienkarte nutzbar)

Do. 17: 00– 18:00 Uhr

Kursleitung: Natascha Weber (Sportlehrerin)

Beschreibung:

Sind Sie aus einem russischsprachigem Land nach Deutschland gezogen? Lernt Ihr Kind schnell Deutsch, aber Sie haben das Gefühl, dass die russische Sprache zu kurz kommt? Dann ist Ihre Familie hier richtig. Dieser Kurs hat das Ziel, dass Ihre Kinder die Muttersprache Russisch nicht vergessen. Dafür werden Ihre Kinder von einer Russischlehrerin unterrichtet. Zudem sind kleinere Projekte und Ausflüge geplant, bei denen die deutsche und russische Sprache eine Rolle spielen werden.

„Arabisch, meine Muttersprache“

(17€/ Monat; Bildungs- und Teilhabegutscheine, Familienkarte nutzbar)

Mo. 16:30 bis 17:30 (bis 28.03.2022)

Kursleitung: Nader Raslan (ehrenamtlicher Arabischlehrer)/ Leonie Mayer (MA psychosoziale Beratung und Intervention)

Beschreibung:

Sind Sie aus einem arabischsprachigem Land nach Deutschland gezogen? Lernt Ihr Kind schnell Deutsch, aber Sie haben das Gefühl, dass die arabische Sprache zu kurz kommt? Dann ist Ihre Familie hier richtig. Dieser Kurs hat das Ziel, dass Ihre Kinder die Muttersprache Arabisch nicht vergessen. Dafür werden Ihre Kinder von einem Arabischlehrer unterrichtet. Gleichzeitig können Sie entspannt in einer Frauengruppe Kaffee trinken und Ihre deutsche Sprache schulen und perfektionieren. Zudem sind kleinere Projekte und Ausflüge mit den Gruppen geplant, bei denen die deutsche und arabische Sprache eine Rolle spielen werden.

„Interkultureller Eltern- Kind- Treffpunkt“

(kostenfrei)

Mi. 10:00 – 12:00 Uhr

Kursleitung: Natascha Weber (Sportlehrerin)

Beschreibung:

Im offenem interkulturellem Eltern- Kind- Treffpunkt bieten wir Familien und ihren Kindern (0-6 Jahre) die Möglichkeit, andere Menschen und deren Kultur kennen zu lernen.

Hier erhalten Eltern viele wichtige Informationen über Kindergarten, Schule, Freizeitmöglichkeiten sowie Hilfs- und Unterstützungsangebote.

„Qi Gong“

Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren (4,00€/Std.)

Die. 18:00 Uhr-19:00 Uhr

Kursleitung: Martina Koch (Kursleiterin Qi Gong)

Beschreibung:

Profitieren auch Sie von Saison – Qi Gong im Family-Club. Die weichen und runden Bewegungen sind Teil der traditionellen, chinesischen Medizin, zum Teil leicht zu erlernen und erstaunlich wirksam. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert, der Körper wird gekräftigt, der Geist erfrischt und die Stimmungslage sofort verbessert.

„Yoga für die Familie“

Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren

(10x = 100€) Kostenübernahme durch die Krankenkassen möglich)

Die 17:30-18:30 Uhr

Kursleitung: Franziska Moritz (Kursleitung Yoga)

Beschreibung:

Stark wie ein Berg, verwurzelt wie ein Baum, geschmeidig wie eine Katze und sich strecken, wie ein Hund... Die Übungen des Hatha Yoga wirken sowohl auf der körperlichen, als auch auf der seelischen Ebene. Sie tun Kindern und Erwachsenen gleichermaßen gut. Sie schulen das Gleichgewicht, kräftigen und dehnen, lassen den Kopf zur Ruhe kommen, entspannen den ganzen Körper. Durch die enormen Ansprüche des Alltags an Kinder und Eltern gleichermaßen, gibt Yoga die Gelegenheit, den eigenen Körper und seine vielen Bewegungsmöglichkeiten zu spüren, zurück zur eigenen Mitte zu finden und somit die Anforderungen in Schule und Beruf selbstsicherer, ruhiger und gelassener anzugehen. Im Mittelpunkt der gemeinsamen Übungsstunden stehen leichtere Körperhaltungen, der Atem und auch Entspannung und kleine Phantasiereisen. Der Kurs ist für das gemeinsame Üben für Grundschul Kinder (oder auch älter) und ihre Eltern gedacht.

„Treffpunkt Alleinerziehende“

(kostenfrei)

Die. 15:30-16:30 Uhr- ab 22.02.22 (14 tägig)

Kursleitung: Caroline Hecker (Erzieherin)

Beschreibung:

Unser Treffpunkt für Alleinerziehende (14- tägig) ist offen für alle (werdenden) Mütter und Väter, die sich für die Erziehung ihrer Kinder aus unterschiedlichen Gründen wie z.B. Trennung, Abwesenheit oder Tod des Partners, allein verantwortlich fühlen.

Miteinander reden, sich austauschen, zu sehen, dass es anderen ähnlich geht, Kontakte schließen und gemeinsame Freizeitaktivitäten planen, steht auf dem Programm.

Gemeinsam mit Gleichgesinnten geht es in den Treffen um:

- Informationen zu Erziehungsfragen und lebenspraktischen Themen
- Unterstützung bei der Lösung aktueller Konflikte und Krisen
- Kontakt und Hilfen bei Fragen zu Arbeitsagentur, Jobcenter, Unterhalt, Unterhaltsvorschuss und Kindergeld
- Möglichkeiten zum gegenseitigen Erfahrungsaustausch

- Beratung zum Familienrecht
- Was passiert mit meinem Kind, wenn mir was passiert?
- Beratung zu familienrechtlichen Fragen im Zusammenhang mit Trennung und Scheidung, Sorgerecht, Umgangsrecht, Unterhalt
- Bildungsangebote und -freizeiten für Mütter, Eltern und Kinder

„Entspannung für die ganze Familie“

(17€/ Monat; Bildungs- und Teilhabegutscheine, Familienkarte nutzbar)
ab 03.02.22 Do. 14:00-15:00 Uhr

Kursleitung: Caroline Hecker (Erzieherin)/ Leonie Mayer (MA psychosoziale Beratung und Intervention)

Beschreibung:

Sie fühlen sich unter Zeitdruck? Ob Kindergarten, Arbeit, Schule, Arzttermine, ständig gibt es etwas zu planen und zu organisieren. Zeit für Ruhe und Entspannung gibt es nicht.

Wir bieten die Möglichkeit, mehr Ruhe in den Alltag zu bringen, regelmäßige Entspannungsrituale, die Sie gemeinsam mit Ihrem Kind gestalten können. Sie und Ihr Kind können Spannungen abbauen, Ihr inneres „Gleichgewicht“ wiederfinden und gleichzeitig machen Sie etwas gemeinsam.

Entspannen, Kuscheln, sich massieren, ohne Leistungsdruck und Erwartungen, kann wahre Wunder bewirken.

„Fahrradwerkstatt“

(kostenfrei)

Mi. 15:00-18:00 Uhr (14 tägig)

Start 05.01.22

Treffpunkt: Carl- Zeiss- Str. 29/30; 99097 Erfurt

Kursleitung: Marcel Klemke (Veranstaltungstechniker)/ Ansgar Skulme (Soziale Betreuung)

Beschreibung:

Schrauben wie bei Vati... ist das Motto der Fahrradwerkstatt. Egal welches Problem Sie mit dem Rad haben, diese gestandenen Männer werden es mit Ihnen reparieren können.



**FAMILIE IST
DIE HEIMAT
DES HERZENS**

1.4 Angebote für Erwachsene und Senioren

„Blutspende“

(kostenfrei)

09.02.22; 18.05.22

16:00-19:00 Uhr

Institut für Transfusionsmedizin Suhl

Beschreibung:

Jeder Tropfen zählt! Pro Blutspende können bis zu 3 Leben gerettet werden die durch OP's, Unfälle oder Krankheiten in Gefahr geraten.

-Retten auch Sie Leben und spenden Sie bei uns Blut-

„Englisch“

(15x = 90 €)

ab 10.01.22 Mo: 13:30- 15:00 Uhr (Fortgeschrittene und Auffrischer)

ab 03.02.22 Do: 09:30-11:00 Uhr (Anfänger)

Kursleitung: Katharina Schwolow (Englischlehrerin)

Beschreibung:

Weil es auf Erden unzählige Sprachen gibt, hat man sich auf eine Weltsprache geeinigt. Diese ist seit dem 19. Jahrhundert Englisch. Um diese Sprache zu verstehen und sich überall verständigen zu können bieten wir Englischkurse für Anfänger und Fortgeschrittene an.

„Lebensumwege“

kostenfrei

Mi. 18:00- 20:00 Uhr

Kursleitung: Olaf Lindenlaub (Gesprächsgruppenleiter)

Beschreibung:

Lebensumwege Erfurt- hat das Ziel, Betroffene mit psychischen Erkrankungen (unter anderem Depressionen) und deren Angehörigen zu unterstützen, ihnen beratend, helfend und begleitend zur Seite zu stehen.

„Reifere Jugend“

für Senioren und Seniorinnen ab 65+ (17,00€/ Monat)

Die. 9:00 – 10:00 Uhr; 10:30 – 11:30 Uhr

Mi. 10:00 – 11:00 Uhr; 11:30 – 12:30 Uhr

Kursleitung: Andrea Stolke (Übungsleiter C Breitensport)

Beschreibung:

In diesem Sportangebot möchten wir mit Spaß in der Gemeinschaft trainieren, die Beweglichkeit erhalten und fit bleiben. Natürlich gehören dazu ebenfalls der schonende Muskelaufbau, die Schulung des Gleichgewichts und der Koordination und das Gedächtnistraining. Gezielte Übungen aus der Rückenschule helfen Beschwerden zu lindern und einer Verschlechterung vorzubeugen. Kleinsportgeräte wie Matten, Hanteln, Thera- und Rubberbänder, Pezzibälle, Gymnastikbänder und -stäbe laden zu einem abwechslungsreichen Programm ein.

„KOWO- Sportangebote“

für Erwachsene 60+ (2€ pro Teilnahme)

Mo. 08:30 – 12:00 Uhr

Fr. 08:00 - 13:00 Uhr

Treffpunkt: Juri Gagarin Ring 138; 99084 Erfurt

Kursleitung: Natascha Weber (Sportlehrerin)

Beschreibung:

Fit bis ins hohe Alter - unsere seniorenrechte Gymnastik hält gesund und macht Freude.

Neben einer Stärkung der Rumpf-und Bauchmuskulatur sollen auch Nacken -und Rückenmuskulatur aufgebaut werden.

Das Ziel unserer Seniorengymnastikgruppe ist nicht nur die Beweglichkeit zu verbessern, sondern auch die Geselligkeit zu fördern.

„Frauengymnastik“

Frauen 18+ (17,00€/ Monat)

Mo. 15:00 – 16:00 Uhr

Mi. 16:30 - 17:30 Uhr

Kursleitung: Natascha Weber (Sportlehrerin)

Beschreibung:

Das Angebot richtet sich an Frauen 18 plus.

Übungen für Bauch, Beine, Po -auch mit verschiedenen Sportgeräten und Dehnungsübungen sorgen für die notwendige Entspannung.

„Rücken Power“

10x =100€ Kostenübernahme durch die Krankenkassen möglich

Mo. 16:30 – 17:30 Uhr

Do.10:30 -11:30 Uhr

Kursleitung: Natascha Weber (Sportlehrerin)

Beschreibung:

Der Rücken wird im Alltag in der Regel zu wenig oder zu einseitig gefordert. Der Kurs ist ein Kräftigungsprogramm für den Rücken und befähigt die Teilnehmer dazu, ihren Rücken mit ausgewählten Übungen zu stärken und die Bewegungsverhältnisse zu verbessern.

„Seniorengymnastik“

für Senioren und Seniorinnen ab 65+ (17,00€/ Monat)

Die. 13.30- 14.30 Uhr

Do. 12:00 – 13:00 Uhr

Kursleitung: Natascha Weber (Sportlehrerin)

Beschreibung:

Fit bis ins hohe Alter - unsere seniorengerechte Gymnastik hält gesund und macht Freude.

Neben einer Stärkung der Rumpf-und Bauchmuskulatur sollen auch Nacken -und Rückenmuskulatur aufgebaut werden.

Das Ziel unserer Seniorengymnastikgruppe ist nicht nur die Beweglichkeit zu verbessern, sondern auch die Geselligkeit zu fördern.

„Frauenpower“

Frauen (18+) (17,00€/ Monat)

Do 16:00- 17:00 Uhr

Kursleitung: Leonie Mayer (MA psychosoziale Beratung und Intervention)

Beschreibung:

Dies ist kein Sportkurs, denn in diesem Kurs stärken wir die INNNERE Power bzw. Kraft von uns Frauen und das gemeinsam als Gruppe. In unserem Alltag sind wir als Frauen mit zahlreichen stressigen Situationen und Problemen konfrontiert. In diesem Kurs wollen wir uns gegenseitig stärken, Tipps geben und das bei gemütlichem Beisammensein oder kleinen Ausflügen. Für Ideen und Anregungen freuen wir uns. Es sind alle Frauen willkommen, gleich welcher Nationalität oder Religion. [L][I][S][T]
[S][E][P]

1.5 Beratungsangebote

„Gesprächs- und Beratungszeit“

Beratungszeiten: Termine nach Vereinbarung

Beschreibung:

Elternberatung zu Erziehungsthemen, Trennung, Scheidung, Aufenthalt, Unterstützung bei der Lösung aktueller Konflikte und Krisen, Unterhalt, Unterhaltsvorschuss und Kindergeld

„Elternchance 2.0“

Beratungszeiten: Die 14:00- 15:30 Uhr
Do 9:00- 12:00 Uhr

Beschreibung:

Der Schwerpunkt unseres Projektes liegt auf interkultureller Öffnung und gelingender Integration. Egal ob für Familien mit oder ohne Migrationshintergrund bieten wir Beratungs- und Unterstützungsleistungen durch ein gut ausgebautes Netzwerk an. Wir schaffen niederschwellige Kontakt- und Begegnungsmöglichkeiten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Bei Fragen wie: „An welche Behörde muss ich mich mit meinem Anliegen wenden?“ „Ich bin neu in der Stadt und wer kann mir weiterhelfen?“ „Wie fülle ich diesen oder jenen Antrag richtig und vollständig aus?“

Bei uns finden Sie Unterstützung:

- Hilfe beim Ausfüllen von Anträgen
- Beratung und Unterstützung bei „Alltagsproblemen“
- Begleitung zu Behörden, Schulen und Kitas

„KITA Einstieg: Brücken bauen in frühe Bildung“

Beratungszeiten: Mo 13:00 – 15:30 Uhr
Die 09:00 – 13:00 Uhr
Mi 09:00 – 15:30 Uhr

Beschreibung:

Wenn Sie kürzlich nach Erfurt gezogen sind oder schon lange hier leben und Schwierigkeiten oder Fragen haben, z. B. Wie funktioniert ein Kindergeldantrag, wie bekomme ich einen Kitaplatz, wie melde ich mein Kind in der Schule an und wie geht das mit der Bezahlung? Was kann ich sonst noch für die gesunde Entwicklung meines Kindes tun?

Bei uns finden Sie Unterstützung:

- Begleitung bei der Suche nach Kitaplatz / Schule
- Begleitung zu Ämtern und Elterngesprächen in Kita oder Schule
- Informationen zu Kita, Schule und Freizeit
- Informationen zu Sprachvermittlung (Dolmetscher / Videodolmetscher)



2. Veranstaltungskalender

Januar

Länderabend

21.01.2022

19:00-21:00 Uhr

28.01.21 Schließtag wegen hausinterner Fortbildung

Februar

„Omas Hausmittelchen“

04.02.22; 17:30- 19:30 Uhr

Blutspende

09.02.22; 16:00-19:00 Uhr

Single- Börse „Family Stern“ für Alleinerziehende

14.02.22; 16:30- 18:00 Uhr

Single- Börse „Family Stern“ für Senioren und Seniorinnen

15.02.22; 10:00- 11:30 Uhr

Besuch im Landtag für Familien mit Kindern ab 10 Jahren

16.02.22; 09:00- 15:00 Uhr

Sinneswerkstatt

18.02.22; 09:00- 12:00 Uhr

Rosenmontagsball

28.02.22; 16:00-19:00 Uhr

März

Frauentagsfeier

08.03.22; 17:00-19:30 Uhr

Länderabend

11.03.2022

19:00-21:00 Uhr

Kulturtag 2022: Geschichte und Traditionen des internationalen Feiertags

12.03.22; 10:00- 14:00 Uhr

Babysitterkurs

25.-27.03.22; Fr. ab 16.00 Uhr

Abnehmen nach der Schwangerschaft

28.03.21; 09:00-11:00 Uhr

Elterngeld & Co. (donum vitae)

28.03.2022; 15.30 Uhr

April

Lesenacht

01.04.22-02.04.22; 18:00- 8:30 Uhr

Osterbasteln inkl. Osterolympiade

11.04.22; 09.12:00 Uhr

Stop Motion Film drehen

12.02.22-19.02.2022; 09.00 -15.30 Uhr

upcyclen boys 'n girls

20.04.22; 09:00-15:00 Uhr

Mai

Film Pubertier m. Austausch über eigene Pubertiere

06.05.21; 16:30-19:00 Uhr

„Juhuu ich werde Vater, scheiße und jetzt“

13.05.22-14.05.22; 17:00-19:00 Uhr / 10:00- 14:00 Uhr

Blutspende

18.05.22; 16:00-19:00 Uhr

Wiedereinstiegsberatung Berufsrückkehrende

26.04.2022; 9.30 Uhr

Schließtag

27.05.22

Juni

Elterngeld & Co. (donum vitae)

13.06.22; 15.30 Uhr

Lesenacht

17.06.22- 18.06.22; 18:00- 10:00 Uhr

3. Beschreibung der Veranstaltungen aus dem Veranstaltungskalender

Länderabend

Unsere Länderabende bieten Ihnen einen einzigartigen Einblick in verschiedene Kulturen und Länder der Erde. Von Nachbarländern bis hin zum Ende der Welt ist alles dabei. Mal mit Musik, mal mit exotischen Speisen aber auf jeden Fall abwechslungsreich, spannend und amüsant. Welches Land wir vorstellen erfahren Sie an von unserem Servicepersonal.

„Omas Hausmittelchen“

Jeder kennt doch noch die guten Ratschläge und Weisheiten von Oma oder Mutti. An verschiedenen Abenden stellen Omas und Muttis ihre Helferlein im Alltag vor. Ob ein Kräutchen gegen Erkältung, Fiebersenkung oder ein Mittelchen für weiße Flecken.

Jeder der möchte kann hier etwas vorstellen. Gemeinsam kochen und probieren wir es dann aus.

Ältere und jüngere Menschen können hierbei voneinander lernen denn Fakt ist: jeder hat doch seine Geheimrezepte.

Single- Börse „Family Stern“ für Alleinerziehende

14.02.22; 16:30- 18:00 Uhr

Allein mit einem oder mehreren Kindern kann ziemlich anstrengend sein. Noch dazu wenn man keinen Partner oder Partnerin zum Reden hat. Kommen Sie in den Family Club und finden Sie Gleichgesinnte - und vielleicht auch jemanden der Ihr Herz höher schlagen lässt?

Single- Börse „Family Stern“ für Senioren und Seniorinnen

15.02.22; 10:00- 11:30 Uhr

Allein sein im Alter kann unerträglich sein, niemanden zum Reden, zum Lachen, zum Lieben. Manchmal weil man den/ die Richtige/n noch nicht gefunden hat oder den Partner/ die Partnerin bereits verschieden ist. Kommen Sie in den Family Club und finden Sie Gleichgesinnte- und vielleicht auch jemanden der Ihr Herz höher schlagen lässt?

Sollten Sie nicht aus eigener Kraft Ihren Haushalt verlassen können, holen wir Sie gern ab.

Besuch im Landtag für Familien mit Kindern ab 10 Jahren

16.02.22; 09:00- 15:00 Uhr

„Ständig machen *die da oben* Gesetze und Verordnungen“. Doch wer sind *DIE*? Wie läuft Politik in Erfurt? Wo arbeitet eigentlich so ein Politiker oder eine Politikerin? Diesen Fragen können Familien mit uns im Landtag nachgehen- für Verpflegung ist gesorgt.

Sinneswerkstatt für Kinder von 6-12 Jahren

18.02.22; 09:00- 12:00 Uhr

Um sein Umfeld wahrnehmen zu können, nutzt der Mensch von Beginn an alle seine Sinne. Gerade im Kindesalter sind die Sinne der Kids noch nicht ausgereift und vollends entwickelt. An dieser Stelle wollen wir spielerisch ansetzen, um die Wahrnehmung zu fördern und die Sinne zu schärfen. Spaß ist dabei garantiert!

Mit Hilfe verschiedener Sinnes – und Wahrnehmungsspielen testen und trainieren wir unsere Sinne z.B. Memory Spiele, Balancebrett, Balance Murmelschale, Lebensmittelverkostung mit verbundenen Augen, „Blitzmerker“ 10 Alltagsgegenstände innerhalb von 30 Sek. Merken

Liebe Eltern, teilen Sie uns im Vorfeld mit ob ihr Kind an Lebensmittelallergien leidet.

Rosenmontagsball

28.02.22; 16:00-19:00 Uhr

Feiern Sie und Ihre Familie mit uns den Höhepunkt der närrischen Zeit! Natürlich im Kostüm und mit viel Spaß für Groß und Klein.

Frauentagfeier

08.03.22; 17:00-19:30 Uhr

Ladys aufgepasst- euch erwartet neben dem Sektempfang eine Farb- und Stilberatung. Danach werdet ihr in gemütlicher Runde eine professionelle Schminkberatung erhalten und natürlich alles selbst ausprobieren.

Kulturtag 2022: Geschichte und Traditionen des internationalen Feiertags

12.03.22; 10:00- 14:00 Uhr

Das Wesen des Kulturtages ist die internationale Zusammenarbeit, der kulturelle Austausch. Es geht dabei um das Kennenlernen der Traditionen aus den entlegensten Ecken der Welt. Mit viel Freude und abwechslungsreichem Programm lernen Sie gegenüber Vertretern anderer Kulturen sensibel zu sein und tragen so zur Herstellung des Friedens auf der Erde bei. Das ist in seiner Essenz die höchste Form der kulturellen Manifestation.

Elterngeld & Co. (donum vitae)

28.03.2022; 15.30 Uhr

Im Behördenschwungel ist es manchmal schwierig sich zurecht zu finden. Vor allem wenn man als werdende Eltern oder junge Eltern gerade ganz andere Sorgen hat. Aus diesem Grund finden Sie hier Unterstützung bei allen Anträgen, die (werdende) Eltern brauchen um nicht in finanzielle Not zu geraten. Durch die individuelle Beratung können Sie aufatmen und haben eine Sorge weniger.

Lesenacht

01.04.22-02.04.22; 18:00- 10:00 Uhr

Fröhliche Stunden beim Lesen, Vorlesen, kreativem Gestalten, Spielen, Tanzen, Erzählen, Darstellen, Rätseln... verbringen Kinder im Grundschulalter bei einer thematischen Lesenacht im Family-Club. Es gibt Abendbrot und Frühstück und wir übernachten gemeinsam in unserem Haus.

Mitzubringen für die Nacht sind ein Schlafsack (eventuell Luftmatratze), Taschenlampe und ein Buch.

Osterbasteln inkl. Osterolympiade

11.04.22; 09:00- 12:00 Uhr

Hurra, Hurra der Osterhase ist bald da!

Gemeinsam backen und verzieren wir Plätzchen, erlernen spielerisch Mengen und Einheiten. Wir werden den eigenen Osterkorb basteln, Eier bemalen, unserer Kreativität entfalten und uns sportlich, bei einer Osterolympiade betätigen (Dosen abwerfen, Sackhüpfen, Eierlauf etc.). Wir freuen uns auf Euch!

Stop Motion Film drehen

12.02.22-19.02.2022; 09.00 -15.30 Uhr

Wir drehen einen eigenen Film!

So entsteht unser Film:

- wir denken uns eine Geschichte aus
- mit Hilfe von selbstgebastelten Figuren (z.B. Playmobil, Lego etc.) und Kulissen (Pappe, Papier etc.) drehen wir den Film

Da diese Veranstaltung über mehrere Tage läuft benötigen wir für die Kinder Mittagessen!

upcyclen boys n`girls

20.04.22; 09:00-15:00 Uhr

Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Typisch Jungs, typisch Mädels? Nö! Hier hat jeder die Möglichkeit sich in einem Kurs seiner/ ihrer Wahl auszuprobieren. Entweder könnt ihr mit Holz werkeln und etwas fantastisches zaubern oder aus alter Kleidung neue und coole Klamotten nähen.

Film „Das Pubertier“ mit Austausch über eigene Pubertiere

06.05.21; 16:30-19:00 Uhr

Auch ein Pubertier zu Hause? Oder wächst bald eines heran? Wir schauen uns gemeinsam den Film „Das Pubertier“ an und sprechen danach über die Sorgen und Nöte von uns Eltern in dieser schwierigen Phase. Einige Kniffe gibt's natürlich auch an die Hand.

Wiedereinstiegsberatung Berufsrückkehrende

26.04.2022; 9:30 Uhr

Manchmal ist der Wiedereinstieg in den Beruf nach der Elternzeit schwierig. Vielleicht kann man den Job nicht mehr ausführen den man vor der Schwangerschaft/ Elternzeit hatte. Zu diesem Termin erfahren Sie, ganz individuell welche Möglichkeiten noch auf Sie warten.

4. So finden Sie uns

...viele Wege führen zu Family Club


Adresse:

Ernst-Haeckel-Str. 17

99097 Erfurt

Tel.: 0361 / 42 32 908

Fax: 0361 / 42 33 073

 kontakt@dfv-thueringen.de

Straßenbahn:

Linie 3 bis Haltestelle Drosselberg, das Objekt befindet sich in unmittelbarer Nähe der Straßenbahnhaltestelle

Auto:

Clara-Zetkin-Straße weiter folgend der Kranichfelder Straße Richtung Melchendorf. Nach dem Kaufland links abbiegen. An der 3. Ampel rechtsabbiegen auf Schöntal, dann rechtsabbiegen auf die Ernst-Haeckel-Straße und dann nochmal rechts abbiegen, um auf der Ernst-Haeckel-Straße zu bleiben



Familienzentrum „Family Club“ des DFV

-Der Familie Verpflichtet-

