

Fit im Alltag

Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmern eine bessere Organisation ihres Alltags und eine eigenständige Bewältigung von Problemsituationen zu ermöglichen.

Kursumfang: 20 Std.

Kursgebühr: 10,- €

Dipl.-Päd. Evelyne Tietze, ☎ 0 33 22/28 44 48

„Der erste Brei“

Kochen für Kleinkinder

Dipl.-Ökotrophologin und Fachberaterin für Säuglings- und Kleinkinderernährung UGB

Eva Prinz-Theissing, ☎ 0 33 22/24 02 83

„Ernährungsführerschein“

Ernährungsberaterin

Sabrina Herbst, ☎ 0 33 22/4 22 99 11

Übergewicht bei Erwachsenen

Ernährungsberaterin

Sabrina Herbst, ☎ 0 33 22/4 22 99 11

Raucherentwöhnungsprogramm

Das Ziel - rauchfrei leben - in der Gruppe erreichen

Kursumfang: 10 x 1 Std.

Kosten: 85,- €

Information und Anmeldung, ☎ 0 33 22/28 44 38

Shiatsu für schwangere Frauen und Übungspartner/innen

Physiotherapeutin Kathrin Heymann, ☎ 0 33 22/24 34 50

Starke Eltern - Starke Kinder®

1. Mehr Freude - weniger Stress mit den Kindern

für Eltern mit Kindern aller Altersgruppen

2. Pubertät: Aufbruch, Umbruch -
kein Zusammenbruch

Der Kurs soll Eltern neue Wege aufzeigen und sie stärken, um diese besondere Entwicklungszeit gemeinsam gut bewältigen zu können.

Vormittags- und Abendkurse

Kursumfang: 10 x 2 Std.

Kursgebühr: 40,- €/erm. 20,- €

Sozial-Pädagogin/Dipl. Sozialarbeiterin

Bettina Hegewald ☎ 0 33 22/28 44 25

Gestärkt durch die Jahreszeiten mit der Kraft der Natur

Heilpraktikerin

Rabea Klatt

☎ 0 33 22/28 80 66

Beratung und Hilfe:

Unser Beratungsangebot

- Hilfe bei der Bewältigung von Problemen, Konflikten und Krisen in der Familie, Beruf und Ausbildung
- Unterstützung bei Erziehungsfragen, Schulproblemen sowie Trennung und Scheidung

Beratung: nach telefonischer Vereinbarung

Beratungsgebühr: Erstberatung 10,- €

Dipl.-Pädagogin/Psychologische Beraterin

Christine Rieger, ☎ 0 30/33 97 99 25

Wir bieten Raum und fachliche Beratung beim Aufbau von ehrenamtlichen Initiativen wie z. B.

- Patenschaften
- Großeltern in der Familienbildung
- verschiedene Kunst- und Kulturangebote
- Lesepaten
- Mentoring-Programme für Jugendliche/Bewerbungstraining

Möchten Sie mehr Informationen über unser Haus und regelmäßig und aktuell über Angebote informiert werden, dann senden Sie uns Ihre E-Mail-Adresse: kus@asb-falkensee.de

Sonstige Informationen:

www.asb-falkensee.de

www.mehrgenerationenhaeuser.de

Rund um das Thema Familie:

www.ben-elternnetz.de

Arbeiter-Samariter-Bund

Gemeinnützige Gesellschaft

für Kinder-, Jugend- und Familienhilfe

im Havelland mbH



EUROPÄISCHE UNION

Familienbildung



HAND IN HAND

ASB Kultur- und Seminarhaus/
Mehrgenerationenhaus
Falkensee

Ruppiner Straße 15

14612 Falkensee

☎ 0 33 22/28 44 38



MONTAG

Offene Eltern-Kind-Gruppe

0 - 6 Monate

10:00 - 12:00 Uhr

Kostenbeitrag: 2,- €

10:00 - 10:30 Uhr Hebammenberatung

☎ 0 33 22/28 44 38

Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe

jeden 3. Montag 15:00 Uhr

Herr Frank ☎ 0 33 22/21 56 55

Geburtsvorbereitungskurs

17:00 - 19:00 Uhr

Kursumfang: 7 x 2 Std.

Hebamme

Monika Michels

☎ 0 33 22/20 02 62

DIENSTAG

Rückbildungsgymnastik

Babys können mitgebracht werden.

9:30 - 10:45 Uhr und

11:00 - 12:15 Uhr

Kursumfang: 8 x 75 Min.

Hebamme

Franziska Reininghaus

☎ 0 33 22/21 12 11

Autogenes Training für Kinder ab 7 Jahren

16:30 - 18:00 Uhr

Kursumfang: 8 x 90 Min. + Elternabend

Kursgebühr: 110,- €

Entspannungstherapeutin

Marie-Theres Saremba

☎ 03 32 32/3 82 64

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

18:30 - 19:45 Uhr

Kursumfang: 8 x 75 Min.

Kursgebühr: 89,- €

Entspannungstrainerin

Regina Heinrich-Hering

☎ 0 33 22/42 16 33

MITTWOCH

Babymassage

Die Kunst der Berührung

9:15 - 10:00 Uhr

Kursumfang: 5 x 45 Min.

Kursgebühr: 45,- €

Physiotherapeutin

Inka Reisack

☎ 0 33 22/42 50 70

Generationencafé

mit Spiel, Spaß & Kaffee

mittwochs 14:30 - 16:30 im Service- und

Begegnungscafé

· jeden 1. Mittwoch im Monat

Planung Seniorenausflüge

· jeden 3. Mittwoch

Treffen Patenschaften, Wunschgroßeltern

· Kartenspiele, Gesellschaftsspiele...

· Interessante Vorträge zu verschiedenen

Themen

Lokales Bündnis für Familie Falkensee

Marion Carus ☎ 0 33 22/28 44 39

Move & Eat

Ernährung und Bewegung für

Schulkinder (8 - 12 J.)

15:15 - 16:45 Uhr

Kursumfang: 8 x 1,5 Std.

Kursgebühr: 140,- €

Ernährungsberaterin Sabrina Herbst

und Physiotherapeutin Inka Reisack

☎ 0 33 22/42 50 70

Theatergruppe

für alle Generationen

16:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 20,- €/Monat

Theaterleiterin

Katharina Kusch

☎ 0 33 22/40 00 42

Unser Begegnungscafé

hat montags - freitags 9:00 - 16:30 Uhr für Sie geöffnet.

Besuchen Sie uns auch gern vor bzw. nach einem Kurs

oder zur Überbrückung von Wartezeiten.

☎ 0 33 22/28 44 38

DONNERSTAG

Offene Eltern-Kind-Gruppe

Gemeinsames Spielen,

Kennenlernen,

Erfahrungsaustausch

6 Monate bis ca. 3 Jahre

10:00 - 12:00 Uhr

☎ 0 33 22/28 44 38

PEKiP®

Spiel und Bewegung

für Babys im 1. Lebensjahr

9:15 - 10:45 Uhr und

11:00 - 12:30 Uhr

Kursumfang: 10 x 90 Min.

Kursgebühr: 75,- €

PEKiP-Gruppenleiterin

Svenja Dinkloh

☎ 0 30/36 50 49 19

Hatha-Yoga

16:30 - 18:00 Uhr

Kosten: 5,- €/Termin

Yogalehrerin

Corine t'Hart

☎ 0 33 22/28 44 38

Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern mit ADHS

jeden 3. Donnerstag im Monat

19:30 Uhr

Nadin Ising

☎ 0 33 22/21 80 17

Offene Gruppe

„Miteinander reden...“

Alle sollten einmal herzlich gelacht haben und

Lust haben weiter mit zu machen.

14-tägig

19:30 Uhr

Kostenbeitrag: 5,- €

Psychologische Beraterin

Christine Rieger

☎ 0 30/33 97 99 25

FREITAG

Yoga auf dem Stuhl

9:30 - 10:30 Uhr

Kursgebühr: 10,- €/Monat

Yogalehrerin

Barbara Cornelsen

☎ 0 30/26 34 75 55

Spielgruppe

für Kinder ab dem 4. Lebensmonat nach

Emmi Pikler u. Waldorfpädagogik

Einander begegnen,

zusammen wahrnehmen,

miteinander erleben

10:30 - 11:30 Uhr

Kursumfang: 8 x 60 Min.

Kursgebühr: 30,- €

Erzieherin

Kornelia Goldbach

☎ 0 33 22/21 63 29

Die Kursgebühren können teilweise von den Krankenkassen getragen werden.