



**ELTERNSCHULE**

**WILHELMSBURG**

**IM TOR ZUR WELT**

**VEDDEL**

**Volles Programm für Familien.  
Januar – Dezember 2025**



Wilhelmsburg  
Elternschulen Elbinseln

2

# ELTERNSCHULE

## Wilhelmsburg / im Tor zur Welt / Veddel

### Elternschule Wilhelmsburg

Zeidlerstraße 75

21107 Hamburg

Tel.: 040 753 46 14 | Fax: 040 427 90 81 72

E-Mail: [elternschulewilhelmsburg@](mailto:elternschulewilhelmsburg@hamburg-mitte.hamburg.de)

[hamburg-mitte.hamburg.de](mailto:hamburg-mitte.hamburg.de)

[instagram@elternschule\\_wilhelmsburg](https://www.instagram.com/elternschule_wilhelmsburg)

Leitung: Dragana Prgomelja

**Wir sind für Sie da:**

Dienstag 9.30–12.30 Uhr (nicht in den Ferien)

---

### Elternschule im Tor zur Welt

Krieterstraße 2d (Torhaus)

21109 Hamburg

Tel.: 040 428 76 41 51 | Fax: 040 427 90 81 72

E-Mail: [elternschulewilhelmsburg@](mailto:elternschulewilhelmsburg@hamburg-mitte.hamburg.de)

[hamburg-mitte.hamburg.de](mailto:hamburg-mitte.hamburg.de)

[instagram@elternschule\\_wilhelmsburg](https://www.instagram.com/elternschule_wilhelmsburg)

Leitung: Barbara Langholf, Tanja Schütt

**Wir sind für Sie da:**

Donnerstag 11–12 Uhr (nicht in den Ferien)

## Anmeldung

Zu den Kursen melden Sie sich telefonisch, per E-Mail über [elternschulewilhelmsburg@hamburg-mitte.hamburg.de](mailto:elternschulewilhelmsburg@hamburg-mitte.hamburg.de) oder persönlich an. Die Kurse werden durchgeführt, wenn ausreichend Anmeldungen vorliegen. Sollten Sie verhindert sein, bitten wir um Nachricht. **Bei festen Eltern-Kind-Kursen erfolgt nach dreimaligem unentschuldigtem Fehlen eine Nachbesetzung des Platzes!** Die Ferien sind in der Regel kursfrei. Ferienveranstaltungen sind als solche im Programm gekennzeichnet.

## Kursgebühren

Elternschulen sind auch Familienbildungsorte, deshalb werden für feste Kurs- und Gruppenangebote Kursgebühren erhoben. Bisher gab es nur die Möglichkeit der Barzahlung, dies soll sich zeitnah ändern, eine andere Form der Kursgebührenbezahlung soll eingeführt werden. In dieser Zeit des Umbruchs sind auch die festen Kurs- und Gruppenangebote kostenfrei!

**Willkommen / Welcome / Ласкаво просимо /  
Hoş geldin / Добро пожаловать / Bi xêr hatî /  
Dobrodošli / اهلا وسهلا فيكم / Bienvenue /  
Bienvenido / Mirësevini / Добре дошли**

Das Leben mit Kindern ist bereichernd, schön und vielfältig – gleichzeitig stellt es Eltern immer wieder vor Herausforderungen. Mit unserem Programm möchten wir Euch dabei unterstützen und begleiten. Wir bieten Raum für Begegnungen und Austausch, Informationen und vertrauensvolle Beratung. Ihr könnt bei uns andere (werdende) Eltern und Familien im Stadtteil kennenlernen, sich kreativ austoben, mit oder ohne Kinder Spaß haben oder einfach einmal zur Ruhe kommen. Ihr entscheidet selbst, welches Angebot Euch gefällt!

Bei uns sind alle Menschen willkommen, in deren Gemeinschaft Kinder aufwachsen.

### **Wir freuen uns auf Euch!**

Das Team der Elternschule Wilhelmsburg/TzW/Veddel

### **Bleibt informiert**

Es kann immer zu Änderungen oder ganz neuen Angeboten kommen, in unseren Schaukästen und auf unserem Instagram-Account ([instagram@elternschule\\_wilhelmsburg](https://www.instagram.com/elternschule_wilhelmsburg)) findet man alle wichtigen Neuigkeiten.

## Babymassage und mehr

PAMELA NIEGOT

.....

### Für Eltern mit Säuglingen von 1 bis 6 Monaten

Ihr erlernt verschiedene Babymassagen und auch Körperübungen für eure eigene Entspannung. Einfach das Zusammensein mit eurem Baby genießen und gemeinsam über Ihre neue Situation sprechen, könnt ihr hier auch.

**WI 1** ▶ Mo. | 02.02.–24.03. | 9.30–11.00 Uhr | 6 Termine

**WI 2** ▶ Mo. | 31.03.–12.05. | 9.30–11.00 Uhr | 6 Termine

**WI 3** ▶ Mo. | 19.05.–30.06. | 9.30–11.00 Uhr | 6 Termine

**WI 4** ▶ Mo. | 15.09.–13.10. | 9.30–11.00 Uhr | 5 Termine

**WI 5** ▶ Mo. | 03.11.–24.11. | 9.30–11.00 Uhr | 5 Termine

(nicht in den Ferien)

**Standort Zeidlerstr. 75** | Bitte anmelden!

## Babygruppe

LYDIA FROST

.....

### Eltern mit Babys, 6 bis 12 Monate

Gemeinsam mit Eurem Baby und anderen Familien eine schöne Zeit verbringen. Bei den Spiel- und Bewegungsanregungen können die Babys, sehen, fühlen und erleben und der Austausch über den neuen Familienalltag kommt auch nicht zu kurz.

**WI 6** ▶ Mi. | 22.01.–09.07. | 13.30–15.30 Uhr

**WI 7** ▶ Mi. | 17.09.–03.12. | 13.30–15.30 Uhr

(Ferientermine bitte erfragen)

**Standort Zeidlerstr. 75** | Ohne Anmeldung!

## Babytreff in den Sommerferien

LYDIA FROST

.....

### Eltern mit Babys, 6 bis 12 Monate

Während der Mütterberatungszeit könnt Ihr in den Sommerferien mit Eurem Baby und anderen Familien gemeinsam eine schöne Zeit verbringen. Es gibt Tipps und Infos rund ums Baby und die Babys können bei den Spiel- und Bewegungsanregungen sehen, fühlen und erleben.

**WI 8** ▶ Di. | 22.07.–02.09. | 10.00–12.00 Uhr

**Standort Zeidlerstr. 75** | Ohne Anmeldung!

## Mama Baby Yoga

ANDREA LORENZ

Dieser Kurs ist ideal, um dir selbst nach der Schwangerschaft etwas Gutes zu tun und gleichzeitig eine innige Zeit mit deinem Baby zu verbringen. Mama Baby Yoga verbessert dein Körpergefühl und unterstützt die Rückbildung. Atem- und Entspannungsübungen schenken dir mehr Ruhe und Energie im turbulenten Alltag. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

- WI 9** ▶▶ Do. | 06.02.–06.03. | 12.15–13.45 Uhr | 5 Termine  
**WI 10** ▶▶ Do. | 27.03.–24.04. | 12.15–13.45 Uhr | 5 Termine  
**WI 11** ▶▶ Do. | 08.05.–12.06. | 12.15–13.45 Uhr | 5 Termine  
**WI 12** ▶▶ Do. | 19.06.–17.07. | 12.15–13.45 Uhr | 5 Termine  
**WI 13** ▶▶ Do. | 18.09.–16.10. | 12.15–13.45 Uhr | 5 Termine  
**WI 14** ▶▶ Do. | 06.11.–04.12. | 12.15–13.45 Uhr | 5 Termine

(nicht in den Ferien)

**Standort Zeidlerstr. 75** | Bitte anmelden!

## HIPPY



### Ein Spiel- und Lernprogramm für 3- bis 5-jährige Kinder und ihre Eltern

HIPPY ist ein Kindergarten ergänzendes Programm zur Unterstützung der Familien. HIPPY zeigt Eltern, wie sie spielerisch zu Hause ihre Kinder fördern und auf Schule vorbereiten können. HIPPY fördert und verbessert die Sprachfertigkeit, stärkt die Eltern-Kind-Beziehung und die Erziehungskompetenz der Eltern

- ▶▶ Mi. | 10.00–12.30 Uhr  
 ▶▶ Anmeldung und Information unter Tel.: 040 63 65 87 31  
 hippy@drk-kiju.de

**Standort Tor zur Welt** | Im Kursraum D124 | 1. Stock

## Musik mit allen Sinnen



In Kooperation mit der Jugendmusikschule  
Musik fasziniert schon die Allerkleinsten  
und tut ihnen gut. Wir lauschen Klängen von  
Instrumenten und haben gemeinsam viel Spaß  
mit Bewegungsliedern und Sprachspielen.

### Für Eltern mit Babys, 6 bis 12 Monate

**WI 15** ▶ Di. | 04.02.–22.04. | 14.00–14.45 Uhr

**WI 16** ▶ Di. | 29.04.–08.07. | 14.00–14.45 Uhr

**WI 17** ▶ Di. | 16.09.–02.12. | 14.00–14.45 Uhr

(nicht in den Ferien)

**Standort Zeidlerstr. 75** | Bitte anmelden!

### Für Eltern mit 1-jährigen Kindern

**WI 18** ▶ Di. | 04.02.–22.04. | 15.00–15.45 Uhr

**WI 19** ▶ Di. | 29.04.–08.07. | 15.00–15.45 Uhr

**WI 20** ▶ Di. | 16.09.–02.12. | 15.00–15.45 Uhr

(nicht in den Ferien)

**Standort Zeidlerstr. 75** | Bitte anmelden!

### Für Eltern mit 2-jährigen Kindern

**WI 21** ▶ Di. | 04.02.–22.04. | 16.00–16.45 Uhr

**WI 22** ▶ Di. | 29.04.–08.07. | 16.00–16.45 Uhr

**WI 23** ▶ Di. | 16.09.–02.12. | 16.00–16.45 Uhr

(nicht in den Ferien)

**Standort Zeidlerstr. 75** | Bitte anmelden!

### Für Eltern mit 3- bis 4-jährigen Kindern

**WI 24** ▶ Mi. | 05.02.–23.04. | 16.00–16.45 Uhr

**WI 25** ▶ Mi. | 30.04.–09.07. | 16.00–16.45 Uhr

**WI 26** ▶ Mi. | 17.09.–03.12. | 16.00–16.45 Uhr

(nicht in den Ferien)

**Standort Tor zur Welt** | Mit Anmeldung!

Im Raum der Religionen | D204, 2. Stock

### Für Eltern mit 3- bis 4-jährigen Kindern

**WI 27** ▶ Mi. | 05.02.–23.04. | 17.00–17.45 Uhr

**WI 28** ▶ Mi. | 30.04.–09.07. | 17.00–17.45 Uhr

**WI 29** ▶ Mi. | 17.09.–03.12. | 17.00–17.45 Uhr

(nicht in den Ferien)

**Standort Tor zur Welt** | Mit Anmeldung!

Im Raum der Religionen | D204, 2. Stock

## Spielgruppe

STEFFI PFOHLMANN  
.....

### Für Eltern mit Kindern von 1 bis 2½ Jahren

Spielen, Basteln, Spaß, Austausch, Information ...  
einfach eine schöne Zeit miteinander verbringen.

**WI 30** ▶ Mo. | 17.02.–14.04. | 10.00–11.30 Uhr

**WI 31** ▶ Mo. | 28.04.–07.07. | 10.00–11.30 Uhr

**WI 32** ▶ Mo. | 15.09.–01.12. | 10.00–11.30 Uhr  
(nicht in den Ferien)

**Standort Zeidlerstr. 75** | Bitte anmelden!

## 1,2,3,4 Turnwichte-Welt – Bewegung macht schlau!

NADJA KLEMME / NICOLE PETERS  
.....

Bewegung tut Kindern gut und unterstützt sie in ihrer  
Entwicklung. In diesem Kurs turnen, singen, tanzen,  
spielen und bewegen sich Eltern und Kinder gemeinsam.

### Für Eltern mit Kindern von 2 bis 5 Jahren (ab dem 2. bis zum 6. Geburtstag)

**WI 33** ▶ Mi. | 05.02.–23.04. | 16.15–17.15 Uhr |  
Anmeldungen ab 06.01.

**WI 34** ▶ Mi. | 30.04.–09.07. | 16.15–17.15 Uhr |  
Anmeldungen ab 31.03.

**WI 35** ▶ Mi. | 17.09.–03.12. | 16.15–17.15 Uhr |  
Anmeldungen ab 18.08.

**WI 36** ▶ Mi. | 05.02.–23.04. | 17.15–18.15 Uhr |  
Anmeldungen ab 06.01.

**WI 37** ▶ Mi. | 30.04.–09.07. | 17.15–18.15 Uhr |  
Anmeldungen ab 31.03.

**WI 38** ▶ Mi. | 17.09.–03.12. | 17.15–18.15 Uhr |  
Anmeldungen ab 18.08.

(nicht in den Ferien) | **Standort Tor zur Welt**

Mit Anmeldung! (Bitte Anmeldedatum beachten) |  
Im Bewegungsraum | Erdgeschoss Haus A (A.000) |  
Krieterstraße 2A

**Ohne Anmeldung!**

## Kreativwerkstatt / Eltern-Kind-Künste

KATHRIN GÜLKER / SIEGRID GRIMM

**Kreatives Angebot für Kinder zwischen 3 und 6 Jahren zusammen mit ihren Eltern.**

Kleines Oooh und großes Aha! Wer hat Lust auf Matschen, Klatschen, Lachen und Quatschen?!

Ihr könnt mit Euren Kindern kleine Geschenke oder gemeinsame Erinnerungsstücke kreieren. Vom Schnipsel-Licht über Collagen-Wunschzettel bis zum Puste-Farbklecksbild.

**WI 39** ▶ Mo. | 03.02.–07.07. | 15.00.–17.00 Uhr

**WI 40** ▶ Mo. | 15.09.–01.12. | 15.00.–17.00 Uhr  
(nicht in den Ferien)

**Standort Zeidlerstr. 75**

## Offener Frühstückstreff und Gedichte für Wichte

KATHRIN VOIGT / STEFFI PFOHLMANN



Wir treffen uns am Vormittag mit anderen Eltern in gemütlicher Runde zum gemeinsamen Frühstück und zu Gesprächen. Es gibt Tipps und Infos rund ums Baby und für die Kinder gibt es Lieder, Bilderbücher und viel Raum zum Spielen.

**WI 41** ▶ Di. | 21.01.–15.07. | 9.30–11.30 Uhr

**WI 42** ▶ Di. | 09.09.–02.12. | 9.30–11.30 Uhr  
(Ferientermine bitte erfragen)

**Standort Zeidlerstr. 75**

**In Kooperation mit dem Familienteam Hamburg-Mitte.**

## Familientreff am Nachmittag und Gedichte für Wichte

ABEBA SIUM KIFLU / JOHANNA FURTHMANN



**Für Eltern mit Kindern von 0 bis 12 Jahren.**

Am Nachmittag mit anderen Familien im Inselcafé bei Kaffee, Tee und Kuchen gemütlich zusammensitzen, miteinander klönen und lachen und gemeinsam mit den Kindern spielen, basteln, singen und Bücher anschauen.

**WI 43** ▶ Di. | 21.01.–08.07. | 15.00–17.00 Uhr

**WI 44** ▶ Di. | 16.09.–02.12. | 15.00–17.00 Uhr  
(nicht in den Ferien)

**Standort Tor zur Welt | Im Inselcafé | Krieterstraße 2 D**



## Elterntreff

MAJIDA AL-HALAS / MERYEM MANSOURI

Wenn unsere Kinder in Schule und Kita angekommen sind, gönnen wir uns zum Start in den neuen Tag eine kleine Kaffeepause mit Frühstücksimbiss zum Klönen und Austauschen. Dazu erhalten Sie Infos, Informationen und Beratungen zu unterschiedlichen Themen. Sie lernen andere Eltern kennen und Ihre Kleinen haben Raum zum Spielen.

**WI 45** ▶ Do. | 23.01.–10.07. | 08.30–10.30 Uhr

**WI 46** ▶ Do. | 18.09.–04.12. | 08.30–10.30 Uhr  
(nicht in den Ferien)

**Standort Tor zur Welt** | Im Inselcafé | Krieterstraße 2 D

## Mütter mit Kindern von 0 bis 3 Jahren und Gedichte für Wichte auf Türkisch



MUNISE KOYKAÇ / AMINE AZIMOV

### 0–3-jährige mit ihren Kindern

Ein Vormittag für Mütter aus der Türkei und ihre Kinder zum Spielen, Singen, Reden und Informieren.

**WI 47** ▶ Do. | 06.02.–10.07. | 10.00–12.00 Uhr

**WI 48** ▶ Do. | 18.09.–04.12. | 10.00–12.00 Uhr  
(nicht in den Ferien)

**Standort Zeidlerstr. 75**

## Elternschulcafé

REGINE GOERTZ-JÜRGENS / ABEBA KIFLU / NN

### Für Eltern mit Kindern bis 5 Jahre

Bei Kaffee, Tee und Kuchen Abstand zum Alltag gewinnen, mit den Kindern spielen, zusammen mit anderen Familien klönen, lachen, diskutieren und sich informieren. So etwa stellen wir uns das Elternschulcafé vor und freuen uns, Euch in der Elternschule begrüßen zu können.

**WI 49** ▶ Do. | 23.01.–17.07. | 15.30–17.30 Uhr

**WI 50** ▶ Do. | 18.09.–04.12. | 15.30–17.30 Uhr  
(auch in den Frühjahrs- und Herbstferien geöffnet!)

**Standort Zeidlerstr. 75**

## Afrikanische Frauen-Gruppe

ABEBA KIFLU



In gemütlicher Atmosphäre können afrikanische Frauen aus Wilhelmsburg sich über Erfahrungen und Herausforderungen in Deutschland unterhalten. Unterstützt von Vorbildern aus der schwarzen Community lernen sie Aktivitäten im Stadtteil kennen, um teilzunehmen und auch mitzugestalten.

**WI 51** ▶ Fr. | 07.02. | 07.03. | 04.04. | 09.05. | 06.06. | 05.09. | 10.10. | 07.11. | 05.12.

**Weitere Informationen gibt es unter Tel.: 0163 986 88 85**

**Standort Zeidlerstr. 75**

## Spielgruppe für Familien mit Kindern (0 bis 6 Jahre) mit Förderbedarf

Unsere Gruppe richtet sich an Familien mit Kindern mit einem Förderbedarf und an Familien, die sich um die Entwicklung ihrer Kinder Sorgen machen.

Wir wollen bei Kaffee und Tee in gemütlicher Runde beisammen sein, ins Gespräch kommen, Fragen beantworten und mit den Kindern singen und spielen.

▶ Fr. | 14.02. | 14.03. | 11.04. | 09.05. | 13.06. | 11.07. | 12.09. | 10.10. | 14.11. | 12.12. | 10.00–11.30 Uhr

**Standort Zeidlerstr. 75**

In Kooperation mit der Frühförderstelle des Rauhen Hauses.

## Queerer Familientreff

QUEER TEAM WILHELMSBURG



Du hast queere Kinder oder lebst in einer queeren Partner\*innenschaft und hast oder möchtest Kinder? Du beschäftigst Dich mit Co-Parenting oder Queerness ist in Deiner Familienkonstellation ein Thema ...? Dann komm gerne zum queeren Familientreff – ein offener Ort zum Connecten und Austauschen.

**WI 52** ▶ Fr. | 1x im Quartal | 15.00–18.00 Uhr

Termine bitte in der Elternschule oder beim Queertreff Team unter qt@bi-elbinseln.de erfragen.

**Standort Zeidlerstr. 75**

## Gemeinsam Kochen macht Spaß!

VERBRAUCHERZENTRALE HAMBURG  
.....



**verbraucherzentrale**  
*Hamburg*

Wir kochen ein gemeinsames Mittagessen! Es wird gemeinsam geschnippelt, gerührt und probiert und am Ende zusammen gegessen, und ganz nebenbei erfahren wir etwas über gesunde und kostengünstige Ernährung! Dieses Angebot findet in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Hamburg statt.

**WI 53** ▶ Di. | 11.02. | 10.30–13.30 Uhr

**Standort EKiz Veddel** | Uffelnsweg 1 | Bitte anmelden

## Gruppe für Tagespflegemütter

KORDULA BENKOWITZ  
.....

Wir treffen uns zum Kennenlernen, Klönen, Austauschen und wollen uns zu wichtigen Fragen weiterbilden.

▶ Mi. | 26.02. | 26.03. | Weitere Termine in Planung.  
18.45–21.00 Uhr | Die weiteren Termine bitte erfragen  
unter Tel.: 0160 672 43 77

Eine Veranstaltung der Tagespflegebörse Hamburg-Mitte

**Standort Tor zur Welt** | Krieterstraße 2d  
Im Kursraum D124 | 1. Stock

## Mütterberatung in der Elternschule

DR. DAGMAR KRAUSE / FERNANDA DA TORRE

Mütterberatungsstellen beraten Sie kostenlos in Fragen der Ernährung, Pflege und Entwicklung des Säuglings und Kleinkindes.

- » Telefonische Sprechstunde
- » Mo.–Fr. | 8.00–9.00 Uhr | Tel.: 040 428 71 63 14
- » Persönliche Sprechstunde jeden Dienstag – (auch in den Ferien) | 9.30 – 11.00 Uhr

**Standort Zeidlerstr. 75** | ohne Anmeldung

**Begleitet durch eine Inselmutter**



## Hebammensprechstunde

JULINKA FREMEREY

Schwanger oder mit Baby zu Hause ... und keine Hebamme gefunden? Familien können zur Hebammensprechstunde vorbeikommen bei:

- Fragen, Ängste und Sorgen in Schwangerschaft oder mit dem Baby,
- Schwangerschaftsbeschwerden,
- Vorsorgeuntersuchungen,
- Stillberatung

Bringen Sie Ihre Fragen und Anliegen, Versichertenkarte, sowie Mutterpass bzw. das gelbe Kinderuntersuchungsheft mit!

- » Termine nach Vereinbarung über **www.fremerey.hebamio.de** oder im Büro der Elternschule

**Standort Zeidlerstr. 75**

## Yoga für Schwangere

ANDREA LORENZ

Mit Yoga bewusst und achtsam durch die aufregende Zeit der Schwangerschaft. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

**WI 54** » Di. | 04.02.–08.07. | 19.00–20.30 Uhr

**WI 55** » Di. | 16.09.–02.12. | 19.00–20.30 Uhr

(nicht in den Ferien)

Einstieg jederzeit möglich. Bitte anmelden!

**Standort Zeidlerstr. 75**

## Vorbereitung auf die Babyzeit für werdende Eltern

CARIMA STOLL

Nach dem Motto „Ach hätte ich das vorher gewusst“, tauchen wir in die Sicht eines Babys ein.

Was ist beziehungsvolle Pflege? Wie kann ich von Beginn an in Kontakt mit meinem Baby kommen? Was stärkt und nährt die Bindung zu meinem Kind?

**WI 56** ▶ Mo. | 17.02. | 17.30–19.00 Uhr

**WI 57** ▶ Mo. | 10.11. | 17.30–19.00 Uhr

**Standort Zeidlerstr. 75** | Bitte anmelden!

## Wir werden Familie – ein Abend für (werdende) Väter und Partner\*innen

MARTIN SIEVERS

Die Geburt eines Kindes bringt grundlegende Veränderung mit sich. Welche Gedanken, Gefühle, Hoffnungen, Sorgen und Wünsche habe ich dazu? Wie lange bleibe ich nach der Geburt zu Hause und was sind meine Aufgaben im Wochenbett? Welche Rolle in der Familie habe ich? Gibt es Ideen zum Thema Elternzeit? Wie gestalten Eltern ihren Familienalltag gemeinsam, bereichernd und passend für alle? Wie entsteht eine Bindung zum Kind, welche Bedeutung hat sie und was kann ich dafür tun? Diesen Fragen werden wir an diesem Abend mit Informationen, Gespräch und Austausch miteinander nachgehen.

**WI 58** ▶ Mo. | 24.02. | 19.00–21.00 Uhr

**Standort Zeidlerstr. 75** | Bitte anmelden!

## Hybrid-Rückbildungsgymnastik

JULINKA FREMEREY

Dieser Kurs hilft Müttern, sich wieder fit zu fühlen. Die Kräftigung des Beckenbodens steht dabei im Fokus, dabei wird auch der Rücken gestärkt und der Bauch gestrafft.

Der Kurs findet hybrid statt. Ob vor Ort oder online kann von Stunde zu Stunde entschieden werden.

Die Kosten übernimmt die Krankenkasse. Das Baby darf mitgenommen werden. Eine Anmeldung kann erst nach der Geburt erfolgen!

- » Termine und Anmeldung über [www.fremerey.hebamio.de](http://www.fremerey.hebamio.de) oder im Büro der Elternschule.

**Standort Zeidlerstr. 75** | Bitte anmelden!

## Beikosteinführung – ein Kurs rund um die Ernährung von Baby und Kleinkind

JULINKA FREMEREY

Wie erkenne ich, dass mein Baby bereit für Beikost ist? Wann und wie starten wir mit der Beikosteinführung? Wie viel „sollte“ mein Kind essen? Diese und viele weitere Fragen werden an diesem Nachmittag geklärt, sodass der Start in die aufregende Welt des Essens für alle entspannt beginnen kann.

- » Termine und Anmeldung über [www.fremerey.hebamio.de](http://www.fremerey.hebamio.de) oder im Büro der Elternschule.

**Standort Zeidlerstr. 75** | Bitte anmelden!

## Zahnärztliche Untersuchung in der Elternschule

Der zahnärztliche Dienst des Gesundheitsamtes berät Sie kostenlos einmal im Quartal zu allen Fragen der Zahngesundheit von Säugling und Kleinkind.

- » Di. | 04.03. | 9.30– 11.00 Uhr | parallel zur Mütterberatung
- » Di. | 24.06. | 9.30– 11.00 Uhr | parallel zur Mütterberatung
- » Di. | 16.09. | 9.30– 11.00 Uhr | parallel zur Mütterberatung
- » Di. | 09.12. | 9.30– 11.00 Uhr | parallel zur Mütterberatung

**Standort Zeidlerstr. 75** | Ohne Anmeldung

## Osteopathische Babysprechstunde

KATHRIN PIERSIG

.....

Durch Berührungen Spannungen beim Baby lösen und dadurch mehr Wohlbefinden beim Baby und der Familie bewirken.

**WI 59** ▶▶ Mo. | 20.01.–07.07. | 11.00–13.00 Uhr

**WI 60** ▶▶ Mo. | 15.09.–01.12. | 11.00–13.00 Uhr

(Ferientermine bitte im Büro erfragen)

**Standort Zeidlerstr. 75** | Ohne Anmeldung

## Gesunde Ernährung



HAG

.....

Wenn es um das Thema Ernährung geht, haben wir alle viele Fragen... wann und wie geht es los mit der Beikost? Gemeinsames Essen, wie kann es passend für unseren Familienalltag umgesetzt werden? Bringt eure Fragen mit und dann können wir dazu ins Gespräch gehen.

**WI 61** ▶▶ Di. | 08.04. | 09.30–11.30 Uhr

Im Rahmen des Frühstückstreffs

**Standort Zeidlerstr. 75** | Ohne Anmeldung

**WI 62** ▶▶ Mo. | 12.05. | 09.30–11.30 Uhr

Im Rahmen des Offenen Frühstücks

**Standort EKiz Veddel** | Uffelnsweg 1

Ohne Anmeldung



**WI 63** ▶▶ Mi. | 08.10. | 16.30–18.30 Uhr

Im Rahmen des Familiennachmittags von Veddel aktiv e. V.

**Standort Veddel** | Am Zollhafen 5b

Ohne Anmeldung



**WI 64** ▶▶ Do. | 13.11. | 08.30–10.30 Uhr

Im Rahmen des Elterntreffs im Inselcafé

**Standort Tor zur Welt** | Ohne Anmeldung

## Beratung für Familien mit Babys und/oder Kleinkindern

CARIMA STOLL

Die ersten drei Lebensjahre eines Kindes sind wertvolle Entwicklungsabschnitte, die reich an Fragen sind. Eine sichere und stabile Beziehung zu eurem Kind ist Euch wichtig. Ich unterstütze euch, auch eure eigenen Grenzen und Bedürfnisse auf diesem Weg zu wahren.

- Ganzheitliche Schlafberatung
- Stillberatung vom Beginn bis zum Abstillen
- Fragen rund um den Beikost-Start
- Einstellung deiner Tragehilfe
- Umgang mit der Autonomiephase
- Kinder lesen und die Körpersprache verstehen

**WI 65** ▶ Di. | 11.30–13.00 Uhr | (nicht in den Ferien)

Termine über [www.meinfamilienweg.de](http://www.meinfamilienweg.de)

**Standort Zeidlerstr. 75** | Bitte anmelden!

## Gesundes Essen leicht gemacht!

verbraucherzentrale

*Hamburg*

VERBRAUCHERZENTRALE HAMBURG

Mit wenig Geld und Aufwand trotzdem gesund und lecker essen! Wir bekommen Besuch von der Verbraucherzentrale Hamburg, die uns Gerichte zum Probieren mitbringen und uns etwas zu Rezepten, Aufwand, Gesundheitswert und Kosten erzählen!

**WI 66** ▶ Do. | 13.02. | 08.30–10.30 Uhr

Im Rahmen des Elterntreffs

**Standort Tor zur Welt** | Krieterstraße 2d | Inselcafé

## Erste Hilfe am Kind (ohne Kinder)

SICHER-IM-NOTFALL

In diesem Kurs lernen Sie theoretisch und praktisch die wichtigsten Hilfsmaßnahmen bei Unfällen von Babys und Kleinkindern.

**WI 67** ▶ Sa. | 17.05. | 10.00–15.00 Uhr | Mit Anmeldung

**Standort Tor zur Welt** | Im Kursraum D124, 1. Stock

**WI 68** ▶ Sa. | 27.09. | 10.00–15.00 Uhr | Mit Anmeldung

**Standort Zeidlerstr. 75**



## Mutter-/Vater-Kind Kuren

GABI MAY / WIEBKE NOTHMAN / NICOLE ZAHNER

Was muss ich tun, wenn ich eine Kur beantragen möchte?  
Wie steht meine Krankenkasse dazu? Was bietet mir  
eine Kur? Wie werden die Kinder betreut? Über diese  
und andere Fragen informiert sie eine Mitarbeiterin  
des Deutschen Arbeitskreises für Familienhilfe.

In Zusammenarbeit mit dem Deutschen Arbeitskreis  
für Familienhilfe

**WI 69** ▶▶ Do. | 06.02. | 15.30–17.30 Uhr | Ohne Anmeldung

**Standort Zeidlerstr. 75** |

im Rahmen des Elternschulcafés

**WI 70** ▶▶ Do. | 27.11. | 8.30–10.30 Uhr | Ohne Anmeldung

**Standort Tor zur Welt** | im Rahmen des Elterntreffs

im Inselcafé

## Sozialberatung



Beratung und Unterstützung von Schwangeren  
und Eltern mit kleinen Kindern im Reiherstieg-  
viertel. Hilfestellung für Eltern und Familien  
z. B. beim Ausfüllen von Anträgen für Kitagutschein,  
Elterngeld, Jobcenter-Anträgen usw. Beratung und  
Unterstützung bei Fragen und Sorgen.

▶▶ Di. | 12.00–14.00 Uhr

Eine Kooperation mit der Beratungsstelle Casemir

**Standort Zeidlerstr. 75** | Ohne Anmeldung!

## Ich werde Elternteil – Beratung für werdende Eltern

**FAMILIEN  
PLANUNGS  
ZENTRUM**

FAMILIENPLANUNGSZENTRUM

In dieser spannenden und aufregenden Zeit stellen  
sich viele Fragen rund um die Geburt und die erste  
Zeit mit Kind.

- Wie gestalten wir unsere Elternzeit  
und unser Elterngeld?
- Welche Anträge kann und muss ich stellen?
- Welche finanzielle Unterstützung gibt es für uns?

Diese und weitere Fragen können wir gerne bei einem  
Beratungstermin besprechen.

**WI 71** ▶▶ Do. | 06.02. | 11.00–13.00 Uhr |

Bitte Termin in der Elternschule vereinbaren

**WI 72** ▶▶ Do. | 08.05. | 11.00–13.00 Uhr |

Bitte Termin in der Elternschule vereinbaren

**Standort Zeidlerstr. 75** | Mit Anmeldung

## Psychosoziale Beratung im Rahmen des Elterntreffs

MAJIDA AL-HALAS

Im Rahmen unseres Elterntreffs (WI 45+46) entstehen immer wieder Fragen und manchmal weiß man einfach nicht weiter. Im Anschluss an unseren Elterntreff unterstützen wir Eltern des Treffs dabei, Fragen zu klären und Lösungen zu finden und helfen bei Anträgen und Behördenpost.

**WI 73** ▶ Do. | 06.02.–10.07. | 10.30–11.30 Uhr

**WI 74** ▶ Do. | 18.09.–04.12. | 10.30–11.30 Uhr

Für Eltern des Elterntreffs (WI 45+46) im Anschluss an den Elterntreff im Inselcafé | nicht in den Ferien | Ohne Anmeldung

**Standort Tor zur Welt**

## Jobcoaching für Erziehende ohne Berufsabschluss



Wir unterstützen Sie bei

- der Erstellung von Bewerbungsunterlagen
  - der Suche nach geeigneten Tätigkeiten und/oder Ausbildungen
  - der Suche nach einem Kitaplatz
  - der Belegung von Sprachkursen und der Anerkennung ausländischer Zeugnisse
- ▶ Mi. | (M. Schorsch) | Tel.: 0176 49 54 58 90 | Alle Termine nach telefonischer Vereinbarung

**Standort Zeidlerstraße 75**

- ▶ Fr. | (I. Berkel) | Tel.: 0176 57 23 97 95 | Alle Termine nach telefonischer Vereinbarung

**Standort Tor zur Welt** |

Krieterstr. 2d | Raum D124, 1. Stock

## StOp – Stadtteile ohne Partnergewalt



ABEBA KIFLU

Gewalt in Partnerschaften kommt täglich vor – in allen Gesellschaftsschichten. Wir ermutigen dazu, Partnergewalt nicht zu verschweigen oder zu dulden. Durch das Aufzeigen von Unterstützungsmöglichkeiten bestärken wir Menschen darin, sich Hilfe zu holen oder zu geben. Wir zeigen, wie eine gute Nachbarschaft Schutz vor der Gewalt bieten kann.

- ▶ Fr. | 10.00–12.00 Uhr | Termine nach Vereinbarung unter Tel.: 0163 986 88 85

**Standort Zeidlerstr. 75** | Ohne Anmeldung

## Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern

In jeder Familie kann es im Zusammenleben zu schwierigen Situationen kommen, in denen es hilfreich sein kann, Unterstützung und Beratung in Anspruch zu nehmen.

Hier finden Sie

- Beratung für Kinder, Jugendliche, Eltern und Familien
  - Paarberatung
  - Trennungs- und Scheidungsberatung
  - Türkischsprachige Erziehungs- und Familienberatung
- » Anmeldung und Infos unter Tel.: 040 428 71 63 43 oder per E-Mail: [erziehungsberatung-wilhelmsburg@hamburg-mitte.hamburg.de](mailto:erziehungsberatung-wilhelmsburg@hamburg-mitte.hamburg.de)
- » Offene Sprechstunde | Mittwoch | 16.00–18.00 Uhr | Vogelhüttendeich 81
- » Di. | 10.30–11.30 Uhr | erster Dienstag im Monat | im Frühstückstreff

**Standort Zeidlerstraße 75**

- » Do. | 20.02. | 17.04. | 15.05. | 19.06. | 18.09. | 16.10. | 20.11. | 09.30–10.30 Uhr | Im Elterntreff

**Standort Tor zur Welt |**

Krieterstraße 2d | Inselcafé



## Beratung im Stadtteil

Hier erfahren Sie, welche Hilfen, Angebote und Unterstützungen es gibt bei ...

- Beeinträchtigungen, wie z. B. Lernschwierigkeiten, Entwicklungsverzögerungen
  - Behinderung oder wenn jemand von Behinderung bedroht ist
  - der Pflege von Angehörigen, betroffenen Geschwistern etc.
  - Teilhabe
- » Do. | 06.02. | 06.03. | 03.04. | 08.05. | 05.06. | 03.07. | 02.10. | 06.11. | 04.12. | 8.30–10.30 Uhr | Im Elterntreff

**Standort Tor zur Welt |** Krieterstraße 2d | Inselcafé

Sonst nach Vereinbarung unter Tel.: 040 33 42 40

„WE ARE FAMILY“

Ein Projekt von Leben mit Behinderung in Kooperation mit der Hamburger Gemeinschaftsstiftung für behinderte Menschen.



## Verfahrenslotsen

NICOLA MAGDANS

Verfahrenslotsen beraten, begleiten und unterstützen junge Menschen bis zum 27. Lebensjahr mit (drohender) Behinderung sowie deren Familien bei der Verwirklichung der ihnen zustehenden Leistungen. Jeder Mensch soll die Unterstützung bekommen, die er braucht. Die Verfahrenslotsen helfen dabei.

» Do. | 06.02. | 8.30–10.30 Uhr | Im Elterntreff

**Standort Tor zur Welt** | Krieterstraße 2d | Inselcafé

## Familienteam Elbinsel Frühe Hilfen

BIRGIT REYHER (Koordination Familienteam)

Das Familienteam Elbinseln unterstützt Sie beratend zu allen Themen und Fragen rund um das Eltern-werden und Eltern-sein. Die Welt mit Kindern ist wundervoll und aufregend – ein Abenteuer in jedem Moment. Gleichzeitig kann das Eltern-werden & Eltern-sein ziemlich fordern, manchmal sehr belasten und es stellen sich viele Fragen. Wir beraten und begleiten Sie dabei, die neue Situation zu meistern und mit Belastungen besser umgehen zu lernen. Im Rahmen der FRÜHEN Hilfen begleiten Familienhebammen, Familien-Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen Sie als (werdende) Eltern und Familien mit Kindern von 0 bis 3 Jahren. Das Angebot ist freiwillig, vertraulich und kostenlos.

» Terminvereinbarung unter Tel.: 040 428 15 43 45

» Mo.–Do. | 10.00–14.30 Uhr

» E-Mail: : birgit.reyher@leb.hamburg.de

## Inselmütter Wilhelmsburg/Veddel

AYSEL KESEN / MUNISE KOYKAC / ELEM TÜREME

Im Tor zur Welt treffen sich regelmäßig die Wilhelmsburger und Veddeler Inselmütter. Sie sind geschult, sprechen verschiedene Muttersprachen und unterstützen und informieren andere Mütter im Stadtteil.

» Sie finden uns im Haus D, 1. Stock (neben verikom). Rufen Sie uns an oder kommen Sie einfach vorbei – wir sind gern für Sie da!

**Standort Tor zur Welt**,

Krieterstraße 2d | Haus D,  
Büro der Inselmütter | 1. Stock

» inselmuetter@bi-elbinseln.de

Mo.–Fr. | Tel.: 040 428 76 41-52/53

Ein Kooperationsprojekt der BI Beruf  
und Integration Elbinseln gGmbH

Gefördert von der Bürgerstiftung Hamburg



## Starke Eltern – Starke Kinder auf Türkisch

AYSE ÇAN

Ebeveynlik kursumuz, size pedagojik olarak uygun yaklaşımlarla çocuklarınızla başa çıkma konusunda güven vermeyi ve aile içinde daha az stres sağlamayı hedefliyor. Aile, ebeveynlik ve annelik konularını samimi bir ortamda karşılıklı tartışabilirsiniz. Eğitmenimiz nitelikli bir terapist ve eğitimidir. Kurs Türkçe olarak düzenlenmektedir.

**WI 75** ▶ Do. | 03.04–03.07. |  
10.00–12.00 Uhr  
TzW und ES Kirchdorf-Süd  
Kayıt için Elternschule Kirchdorf-Süd  
oder Elternschule Wilhelmsburg



Der Kinderschutzbund  
Landesverband  
Hamburg



Elternschulen  
Elbinseln

## Erste Hilfe bei Wut

KERSTIN ERL-HEGEL

Wut ist ein starkes Gefühl. Nicht nur bei unseren Kindern, auch wir Eltern merken in vielen Alltagssituationen die Wut aufsteigen. Gemeinsam mit Kerstin Erl-Hegel, Familien- und Paartherapeutin, sprechen wir über Situationen, die uns und unsere Kinder wütend machen. Sie gibt Tipps, wie Eltern gelassener reagieren können. Für ein entspannteres Familienleben. Mit viel Raum für eigene Beispiele und Austausch.

**WI 76** ▶ Mi. | 02.04. | 16.30–18.00 Uhr  
Im Rahmen des Familiennachmittags  
von Veddel aktiv e.V.



Über der Stadtteilbücherei **Veddel Am Zollhafen 5b**

## Wenn Kinder Ängste haben ...

MARTIN SIEVERS

Das Krokodil unter dem Bett oder das Gespenst im Zimmer können die Seele des Kindes eine ganze Zeit belasten. Wir setzen uns mit dem Phänomen der Kinderängste auseinander und suchen nach Strategien und Auswegen.

**WI 77** ▶ Mi. | 09.04. | 19.00–21.00 Uhr | Bitte anmelden

**Standort Tor zur Welt** | Krieterstraße 2d

Im Kursraum D124 | 1. Stock

## Abstillen – „Ja, Nein, Vielleicht“?

CARIMA STOLL

.....

Wie lange sollte ein Kind gestillt werden? Ist Dauernuckeln in der Nacht in Ordnung? Wann ist ein guter Zeitpunkt, ein Kind abzustillen? Wir klären deine Fragen rund um das Thema Stillen. Du bekommst Ideen an die Hand, wie du belastende Stillmomente verändern kannst und was die Voraussetzungen sind, schonend abzustillen.

**WI 78** ▶ Di. | 15.04. | 14.00–15.30 Uhr | Bitte anmelden

Standort Zeidlerstr. 75

## Schlafbegleitung für Väter, Großeltern, Babysitter ...

CARIMA STOLL

.....

Entspannung, Vertrauen, Geborgenheit und Sicherheit helfen Babys und Kleinkindern zur Ruhe zu kommen und einzuschlafen. Wie kann man Babys und Kleinkinder beim Einschlafen begleiten, wenn man nicht die gewohnte Bezugsperson ist? Diese und andere Fragen werden wir an diesem Abend besprechen.

**WI 79** ▶ Mo. | 12.05. | 18.00–19.30 Uhr | Bitte anmelden

Standort Zeidlerstr. 75

## Selbstfürsorge

KERSTIN ERL-HEGEL

.....

Der Familienalltag mit all den endlosen To-do-Listen ist eine große Herausforderung. Da fällt es schwer, gut für sich selbst zu sorgen, sich Pausen zu gönnen und einfach mal durchzuatmen. Die Familien- und Paartherapeutin, Kerstin Erl-Hegel, zeigt uns ganz praktisch, was wir tun können, um uns gut um uns selbst zu kümmern und warum genau das so wichtig ist.

**WI 80** ▶ Do. | 22.05. | 08.30–10.30 Uhr | Im Elterntreff

Standort Tor zur Welt | Krieterstraße 2d | Inselcafé

## Starke Kinder – Starke Gefühle

MARTIN SIEVERS

.....

Ein Abend für Familien mit 1- bis 6-jährigen Kindern  
Starke Gefühle wie Wut, Angst oder Traurigkeit sind bei vielen Kindern immer wieder an der Tagesordnung. Oft bringen sie Eltern an ihre Grenzen. Wir sehen uns „energiesparende“ Wege an, diesen starken Gefühlen zu begegnen und die angemessen zu begleiten.

**WI 81** ▶ Do. | 16.06. | 19.00–21.00 Uhr | Bitte anmelden

**Standort Zeidlerstr. 75**

## Mit großen Kindern in Kontakt bleiben

KERSTIN ERL-HEGEL

.....

Wenn die Kinder älter werden, stehen Freund\*innen, die erste Liebe, oder das Smartphone an erster Stelle. Wir Eltern scheinen dann nicht mehr so wichtig zu sein. Wie es gelingen kann, trotzdem eine gute Beziehung zu unseren großen Kindern zu erhalten und für sie Gesprächspartner\*in zu bleiben, zeigt uns Kerstin Erl-Hegel, Familien- und Paartherapeutin. Mit viel Raum für eigene Beispiele und Fragen.

**WI 82** ▶ Do. | 25.09. | 08.30–10.30 Uhr | Im Elterntreff

**Standort Tor zur Welt** | Krieterstraße 2d | Inselcafé

## Die Entdeckung des eigenen „Ichs“

MARTIN SIEVERS

.....

Kinder entdecken ihr „Ich“ im sogenannten Trotzalter. Dies wird häufig begleitet von heftigen Gefühlsstürmen. Kinder brauchen in diesem Alter von ihren Eltern Sicherheit, Verständnis und Begleitung. Wie so eine Begleitung aussehen kann, werden wir an diesem Abend besprechen.

**WI 83** ▶ Mo. | 13.10. | 19.00–21.00 Uhr | Bitte anmelden

**Standort Zeidlerstr. 75**

## Vereinbarkeit von Familie und Beruf



### FAIRPLAY

Der Wiedereinstieg nach der Familienauszeit steht Dir bevor? Oder ist schon passiert – die Herausforderungen sind aber größer als gedacht? Du fragst Dich, ob eine andere Aufteilung der Care-Arbeit helfen würde oder wie das eigentlich gehen soll – Arbeit und Beruf vereinbaren? Dann ist dieser Abend genau das Richtige für dich! Fairplay gibt viele Informationen zum Thema, beantwortet ganz konkrete Anliegen und es gibt viel Raum für Austausch.

**WI 84** ▶ Do. | 13.11. | 18.00–19.30 Uhr | Bitte anmelden

**Standort Tor zur Welt** | Krieterstraße 2d  
Im Kursraum D124 | 1. Stock

## Elternmedienabend

BETTINA KASSBAUM, ELTERNMEDIENLOTSIN (TIDE)

Kinder im verantwortlichen Umgang mit digitalen Medien zu begleiten, ist eine Herausforderung für Familien. Dieser Abend in Kooperation mit TIDE gibt Hilfestellung und ermöglicht Eltern, miteinander ins Gespräch zu kommen.

Um folgende Themen könnte es z. B. gehen:

- Kinder im Internet
- Computerspiele
- Fernsehen, Filme, YouTube, Netflix
- Nutzung von sozialen Medien
- Das erste Smartphone
- Tipps für den Familienalltag
- Gemeinsam mit Kindern Medien nutzen und zusammen Spaß haben

Im Zentrum des Abends stehen eure Fragen als Eltern! Wir freuen uns daher, wenn ihr uns bereits bei der Anmeldung eure Fragen mitteilt.

**WI 85** ▶ Di. | 13.05. | 19.00–20.30 Uhr

Mit Anmeldung (bis spätestens 05.05.)

**Standort Tor zur Welt** | Krieterstraße 2d |  
Im Kursraum der Elternschule D124 | 1. Stock



## Offene Nähwerkstatt

SENEM CETIN  
.....

Wir nähen schöne Sachen für uns und unsere Kinder. Dieser Kurs richtet sich an Nähanfänger\*innen oder solche, die es werden wollen.

**WI 86** ▶ Sa. | 22.02 | 13.00–17.00 Uhr

**WI 87** ▶ Sa. | 24.05 | 13.00–17.00 Uhr

**WI 88** ▶ Sa. | 18.10 | 13.00–17.00 Uhr

**Standort Zeidlerstr. 75** | Ohne Anmeldung!

## Me Time-Entspannungstag in der Elternschule

KATHRIN PIERSIG/PAMELA NIEGOT  
.....

Der Familienalltag ist oft turbulent und herausfordernd. Dieser Nachmittag ist für Dich selbst, um zu entspannen, Kraft zu schöpfen und Deine innere Mitte zu stärken. Massage und Yoga sorgen für die Entspannung, und beim gemeinsamen Kuchen essen und Kaffee oder Tee trinken kommt der Austausch nicht zu kurz.

**WI 89** ▶ Sa. | 05.04. | 14.00–16.30 Uhr

**WI 90** ▶ Sa. | 11.10. | 14.00–16.30 Uhr

**Standort Zeidlerstr. 75** | Bitte anmelden

## Entspannung und Stressbewältigung im Familienalltag – ganz praktisch

MARTIN SIEVERS / CAROLINE KRECK  
.....

Schlaflose Nächte, kranke Kinder, Kochen, Putzen, Arbeiten und wo bleibe ich? Das Leben als Eltern ist oft anstrengend und herausfordernd. In Stresssituationen ist es nicht leicht, einen klaren Kopf zu bewahren, sich wieder zu beruhigen und passend zu reagieren.

Wir werden über Erfahrungen mit Stress und seiner Bewältigung sprechen: Wie kann ich mich selbst wieder in einen guten Zustand bringen? Dazu werden wir einfache Entspannungs- und Bewegungsübungen ausprobieren, für mehr Gelassenheit und Freude im Alltag. Bitte bewegungsfreundliche Kleidung und (falls vorhanden) eine Matte mitbringen.

**WI 91** ▶ Sa. | 10.05. | 10.00–14.00 Uhr | Bitte anmelden!

**Standort Tor zur Welt** | Krieterstraße 2d

Im Raum der Religionen D204 | 2. Stock

## Kräuterwanderung im Inseipark

KATRIN PIERSIG  
.....

Überall um uns herum wachsen wunderschöne und wirkungsvolle Pflanzen, viele werden als „Unkraut“ übersehen. Wir begeben uns auf Entdeckungsreise durch die wilde Kräuterwelt im Inseipark.

**WI 92** ▶ Sa. | 12.04. | 10.30–12.30 Uhr | Bitte anmelden!

**Standort Zeidlerstr. 75** | Treffpunkt: Brunnen bei der Kulturkapelle, Georg-Wilhelm Straße 162, 21107 Hamburg

## Tatüü, Tataa ... Ausflug zur Feuerwehr

BARBARA LANGHOLF/ DRAGANA PRGOMELJA/  
TANJA SCHÜTT  
.....

Wir besuchen die Freiwillige Feuerwehr Kirchdorf, schauen uns die Feuerwache und Fahrzeuge an und lernen die Arbeit der Feuerwehrleute kennen.

Für Eltern mit Kindern ab drei Jahren!

**WI 93** ▶ Sa. | 17.05. | 15.30–17.30 Uhr | Bitte anmelden!

**Standort Tor zur Welt** | Krieterstraße 2 D |  
Treffpunkt am Ankerplatz vor dem Inselcafé

## Abendbrot für Alleinerziehende und ihre Kinder

verbraucherzentrale  
Hamburg

VERBRAUCHERZENTRALE HAMBURG

Gemeinsames Essen tut uns gut! Und wenn das Essen dann auch noch gemeinsam zubereitet wurde, schmeckt es gleich doppelt! Wenn du dich im Alltag manchmal allein fühlst, dann komm mit deinen Kindern in die Elternschule, wo wir gemeinsam schnippeln und essen und du viele Möglichkeiten hast, dich mit anderen Alleinerziehenden auszutauschen! Und ganz nebenbei erhältst du viele Tipps und Anregungen für ein ausgewogenes, günstiges und schnelles Abendbrot! Dieses Angebot findet in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Hamburg statt.

WI 94 ▶ Fr. | 24.01. | 16.30–19.00 Uhr | Bitte anmelden!

Standort Zeidlerstr. 75

## Rund ums Zuckerfest | Bayram | Eid al-Fitr

Mit zahlreichen Aktionen in unseren Angeboten wollen wir gemeinsam das Zuckerfest | Bayram | Eid al-Fitr feiern! Lasst euch überraschen!

## Lichterfest

Wir zünden unsere Laternen an und feiern mit vielen Liedern und heißen Getränken ein Fest auf dem Gelände vom Tor zur Welt. Zum Abschluss drehen wir eine kleine Runde ums Gebäude.

WI 95 ▶ Di. | 11.11. | 17.00 Uhr

Standort Tor zur Welt | Krieterstraße 2 D  
Treffpunkt am Ankerplatz vorm Inselcafé

## Kochspaß am Wochenende!

verbraucherzentrale  
Hamburg

VERBRAUCHERZENTRALE HAMBURG

Gemeinsames Kochen macht Spaß! Während es draußen kalt ist, machen wir uns mit unseren Kindern einen gemütlichen Nachmittag in der Elternschule, haben Zeit zum Klönen und kochen ein gemeinsames Abendessen mit Hülsenfrüchten! Es wird geschnippelt, gerührt und probiert und am Ende zusammen gegessen und ganz nebenbei erfahren wir, wie viel Gesundes eigentlich in Hülsenfrüchten steckt! Dieses Angebot findet in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Hamburg statt.

WI 96 ▶ Sa. | 15.11. | 15.00–18.00 Uhr | Bitte anmelden!

Standort Zeidlerstr. 75

## Winterzauber

Ein vorweihnachtlicher Nachmittag mit Spielen und Liedern, Keksen und ...

- » Kartenverkauf ab 24.11. im Büro der Elternschule
- » Kosten: Erwachsene 1,50 Euro | Kind 0,50 Euro

**WI 97** » Sa. | 06.12. | 15.30–17.30 Uhr

**Standort Zeidlerstr. 75**

## Frauenaktionstag

Wir laden zu einem Aktionstag nur für Frauen ein und wollen uns vernetzen, empowern und Informationen austauschen.

Wir freuen uns auf ein Bühnenprogramm.

- » Veranstaltungsort:  
Open Air im Café Nova auf der Veddel  
Wilhelmsburger Str. 73 | 20539 Hamburg

**WI 98** » Fr. | 12.09. | 15.00–19.00 Uhr

Ein Kooperationsprojekt von:



## Stadtteilstiftung auf der Veddel

Uns findet ihr an einem der Stände auf der Veddel. Wir informieren über die Arbeit der Elternschule und bieten eine Aktion für Kinder an. Kommt gerne vorbei – wir freuen uns auf Euch!

**WI 99** » Sa. | Termin in der Elternschule erfragen

## Sprechstunde für Familien auf der Veddel

TANJA SCHÜTT

Wir freuen uns sehr, endlich mehr für euch Eltern auf der Veddel da sein zu können.

Das Leben als Familie ist wunderbar, aber auch oft ganz schön anstrengend. Da hilft es, einen Ort zu haben, an dem man über seine Sorgen und Fragen rund um Erziehungsthemen sprechen kann. Wir haben ein offenes Ohr, geben Unterstützung und informieren über Angebote für Familien. Kommt gern im Stadtteilladen von Veddel aktiv e.V. vorbei. Wir freuen uns auf euch!

» Mo. | 11.00–14.00 Uhr | ab 03.02. |  
ohne Anmeldung | nicht in den Ferien

**Stadtteilladen Veddel aktiv e.V.** | Immanuelstieg 5

## JUBILÄUMSFEIER – 50 Jahre Elternschule Wilhelmsburg

.....

Feiert mit uns das 50-jährige Bestehen  
der Elternschule Wilhelmsburg!  
Seit 1974 setzen wir uns für Familien ein.

Freut euch auf ein abwechslungsreiches  
Programm für Groß und Klein.

Genießt die Gelegenheit, alte Bekannte zu treffen  
und neue Freundschaften zu schließen.

Wir freuen uns auf euer Kommen!

**WI 100** ▶ Fr. | 27.06. | 15.00–19.00 Uhr



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
8.30					
9.00					
9.30					
10.00			10.00–12.30 Uhr		
10.30			<b>HIPPY</b> Spiel- und Lernprogramm für 3- bis 5-jährige Kinder und ihre Eltern Raum D 124, 1. Stock Mit Anmeldung	<b>Offenes Angebot</b> 08.30–10.30 Uhr <b>Elterntreff</b> Im Inselecafé	<b>Offenes Angebot</b> 08.30–10.30 Uhr <b>Beratung im Stadtteil</b> Im Inselecafé
11.00				10.00–12.00 Uhr <b>Starke Eltern – starke Kinder auf Türkisch</b> Mit Anmeldung	<b>Offenes Angebot</b> 09.30–10.30 Uhr jeden 1. Do. im Monat <b>Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern</b> Im Inselecafé
11.30					
12.00					
12.30					
13.00					
13.30					
14.00					
14.30					
15.00		<b>Offenes Angebot</b> 15.00–17.00 Uhr			
15.30		<b>Familientreff mit Gedichte für Wichte für Eltern mit Kindern bis 12 Jahre</b> Im Inselecafé	16.00–16.45 Uhr <b>Musik mit allen Sinnen</b> Eltern mit 3-jährigen Kindern Raum D204, 2. Stock Mit Anmeldung		
16.00					
16.30					
17.00					
17.30			17.00–17.45 Uhr <b>Musik mit allen Sinnen</b> Eltern mit 4-jährigen Kindern Raum D204, 2. Stock Mit Anmeldung	16.15–17.15 Uhr <b>Turnwichte</b> Eltern mit 2 bis 5-jährigen Kindern Bewegungshalle Haus A Mit Anmeldung	
18.00				17.15–18.15 Uhr <b>Turnwichte</b> Eltern mit 2 bis 5-jährigen Kindern Bewegungshalle Haus A Mit Anmeldung	
18.30					
19.00					

11.00–14.00 Uhr  
**Sprechzeit auf der Veddel**  
ohne Anmeldung  
Stadtteilladen Veddel

**Jobcoach Hamburg**  
Mit Anmeldung

**Offenes Angebot**  
10.30–11.30 Uhr  
jeden 3. Do. im Monat  
**Psychosoziale Beratung im  
Rahmen des Elterntreffs**

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
9.00			09.00 – 17.00 Uhr <b>Jobcoach Hamburg</b> Mit Anmeldung		
9.30	9.30 – 11.00 Uhr <b>Babymassage</b> 1 bis 6 Monate Mit Anmeldung	<b>Offenes Angebot</b> 09.30 – 11.00 Uhr <b>Mütterberatung</b>	<b>Offenes Angebot</b> 09.30 – 11.30 Uhr <b>Offener Frühstückstreff</b> mit „Gedichte für Wichte“	<b>Offenes Angebot</b> 10.00 – 12.00 Uhr <b>Treff für Mütter</b> mit Kindern von 0 bis 3 Jahren und „Gedichte für Wichte“ auf Türkisch 12.15 – 13.45 Uhr <b>Mama Baby Yoga</b> Mit Anmeldung	<b>Offenes Angebot</b> 10.00 – 11.30 Uhr <b>Spielgruppe</b> für Familien mit Kindern von 0 bis 6 Jahren mit Förderbedarf jeden 1. Freitag im Monat
10.00	10.00 – 11.30 Uhr <b>Spielgruppe</b> 1 bis 2 ½ Jahre Mit Anmeldung				
10.30	<b>Offenes Angebot</b> 11.00 – 13.00 Uhr <b>Osteopathische Babysprechstunde</b>		10.00 – 11.15 Uhr <b>Hybrid-Rückbildungskurs</b> Mit Anmeldung <b>Hebammen-Sprechstunde</b> Mit Anmeldung unter <a href="http://www.fremerey.hebamio.de">www.fremerey.hebamio.de</a>		
11.00					
11.30			11.30 – 13.00 Uhr <b>Beratung für Familien mit Babys und/oder Kleinkindern</b> Mit Anmeldung		
12.00	12.00 – 13.15 Uhr <b>Hybrid-Rückbildungskurs</b> Mit Anmeldung	<b>Offenes Angebot</b> 12.00 – 14.00 Uhr <b>Sozialberatung der Beratungsstelle Casemir</b>			
12.30					
13.00					
13.30					
14.00		14.00 – 14.45 Uhr <b>Musik mit allen Sinnen</b> Eltern mit Babys von 6 bis 12 Monaten Mit Anmeldung	<b>Offenes Angebot</b> 13.30 – 15.30 Uhr <b>Offene Babygruppe</b> von 6 bis 12 Monaten		
14.30					
15.00	<b>Offenes Angebot</b> 15.00 – 17.00 Uhr <b>Offene Kreativ-Werkstatt</b>	15.00 – 15.45 Uhr <b>Musik mit allen Sinnen</b> Eltern mit 1-jährigen Kindern Mit Anmeldung			
15.30					
16.00		16.00 – 16.45 Uhr <b>Musik mit allen Sinnen</b> Eltern 2-jährigen Kindern Mit Anmeldung		<b>Offenes Angebot</b> 15.00 – 18.00 Uhr <b>Queerer Familientreff</b> 1x im Quartal – genauen Termine bitte erfragen	
16.30					
17.00					
17.30					
18.00					
18.30			19.00 – 20.30 Uhr <b>Yoga für Schwangere</b> Einstieg jederzeit möglich. Mit Anmeldung		
19.00					
19.30					