



**Kursplan
2020 / 2021**

Wir über uns

Die Familienbildungsstätten der Deutschen Gesellschaft für Familienbildung und Beratung e.V. begleiten Familien seit mehr als 30 Jahren als verlässliche Anlaufstelle in allen Phasen und Formen des Zusammenlebens.

Sie stützen sich auf die Leistung der Mitarbeiter und Honorarkräfte eines gemeinnützigen Vereins.

Viele Menschen unterstützen unsere Tätigkeit zudem durch ihr ehrenamtliches Mitwirken.

Mit der gestaltenden Kompetenz dieser Kräfte wollen wir Ihnen und Ihrer Familie einen Raum für Begegnung, Bildung und Beratung zur Verfügung stellen.

Unser umfangreiches Angebot soll generationsübergreifend alle Menschen erreichen.

Soziale und kulturelle Integration liegt uns am Herzen. Es ist unser zentrales Anliegen, Sie und Ihre Familie zur eigenverantwortlichen Gestaltung Ihres Lebens anzuregen.

Wir unterstützen dies insbesondere durch die Förderung wohnortnaher Netzwerke zur Selbsthilfe.

Dabei kooperieren wir vielfältig mit anderen sozialen und bildenden Einrichtungen, um die vorhandenen Ressourcen effektiver im Interesse von Familien einsetzen zu können.

Wir beteiligen uns aktiv an der Planung und Gestaltung von Angebotsstrukturen für Familien auf Bundes-, Landes- und Kommunalen Ebene.

Beide Geschlechter wollen wir in der eigenverantwortlichen Bestimmung ihrer familiären Aufgaben bestärken. Wir laden Sie ein, sich mit eigenen Wünschen an der inhaltlichen Gestaltung unseres Angebotes zu beteiligen.

Die mehr als 40 Familienbildungsstätten in Schleswig-Holstein werden von vielen nicht-öffentlichen Organisationen und Vereinen getragen. Neben der Bereitstellung eines gemeinsamen Grundangebotes gewährleistet diese Vielfalt eine Berücksichtigung unterschiedlicher gesellschaftlicher Interessen. Unter dem Dach der Deutschen Gesellschaft für Familienbildung und Beratung e.V. sind derzeit sechs Familienbildungsstätten in der Fläche Schleswig-Holsteins für Sie aktiv.

Die regional differenzierte Gestaltung unserer umfangreichen Programme fördert bürgerschaftliches Engagement und eigenverantwortliches Handeln. Wir stärken damit auch die Grundlagen demokratischer Vielfalt. Als Familien betonen Sie mit der Übernahme eines erheblichen Kostenanteils unserer Angebote den Stellenwert, den Sie dieser wohnortnahen Bildungseinrichtung und ihrer Arbeitsweise beimessen.

Dafür danken wir Ihnen

Simone Bruhn

Margrit Kaiser

Anschrift

Familienbildungsstätte Eutin

Dunckernbek 1

23701 Eutin

Telefon: 0 45 21 - 68 58

E-Mail: fbs-eutin@gmx.de

www.fbs-eutin.de

Leitung

Simone Bruhn

Stellv. Leitung

Margrit Kaiser

Bürozeiten

Montag – Donnerstag

9.00 – 12.00 Uhr

Koordinatorin wellcome

Kerstin Treibe

Bürozeiten:

Dienstag 11.00 – 13.00 Uhr

Freitag 10.00 – 12.00 Uhr

Bankverbindung**Familienbildungsstätte Eutin**

Sparkasse Holstein

BIC: NOLADE21HOL

IBAN DE20 2135 2240 0000 0285 06

Bankverbindung**Krippe und Bauernhof-Kita**

Sparkasse Holstein

BIC: NOLADE21HOL

IBAN DE71 2135 2240 0189 1016 37

Inhaltsverzeichnis

Wir über uns	2
Haus der kleinen Wichtel	5
Wellcome – Praktische Hilfe für Familien nach der Geburt	6
Ein Kind wird erwartet	8
Das Baby ist da	8
Kinder spielen miteinander	10
Kurse für Kinder und Jugendliche	11
Kreativkurse für Erwachsene	14
Gesundheit und Bewegung	14
Miteinander leben	17
Vorträge	19
Sonderveranstaltungen	20
In der Familienbildungsstätte arbeiten mit	22
Unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen	22

Einen herzlichen Dank unseren Anzeigenkunden!

Das Programm der Familienbildungsstätte, das Sie vor sich haben, kostet Geld (Papier, Satz, Druck). Die Anzeigen unserer Inserenten ermöglichen die Herstellung des Programms, ohne den schmalen Etat der Familienbildungsstätte und somit Ihre Kursgebühren übermäßig zu belasten

danke

Haus der kleinen Wichtel

Betreuungszeiten:
Montag-Freitag
7.00-15.00 Uhr

Dunckernbek 1

Monatl. Beitrag: 245 €
Ab 01.01.2021: 260 €

In der Familienbildungsstätte befindet sich eine Krippengruppe mit Kindern im Alter von 6 Monaten bis 3 Jahren. Wir begrüßen alle Kinder im "Haus der kleinen Wichtel" in einer liebevollen Atmosphäre, die zum gemeinsamen Lachen, Entdecken und Forschen einlädt. Die uns anvertrauten Kinder sollen sich in unserer Krippe wohlfühlen. Wir schaffen den Kindern einen Lebensraum, in dem sich jeder Einzelne angenommen und geborgen fühlt und eine gesunde Lebenswelt im Alltag. Nähere Informationen über das Konzept und weitere Bilder von unseren Räumlichkeiten finden Sie auf unserer Homepage. Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, freuen wir uns über einen Anruf oder schauen Sie gern mal bei uns herein.



Bitte achten Sie auf unsere Pressemitteilungen im „Ostholsteiner Anzeiger“, in den Lübecker Nachrichten“, im „der reporter“ und im „Wochenspiegel“. Allen hier genannten Medien einen herzlichen Dank für die Unterstützung unsere Arbeit durch regelmäßige Veröffentlichungen.

wellcome – Praktische Hilfe für Familien nach der Geburt

Ein präventiv ausgerichtetes Projekt für junge Familien im Bereich der Frühen Hilfen. Wir wollen mit wellcome den Weg ins Leben erleichtern.

Hilfe von Anfang an

das Baby ist da, die Freude ist riesig – und nichts geht mehr.
während früher Familien und Nachbarschaftshilfe die nötige Erholung im Wochenbett für Mutter und Säugling nach der Geburt ermöglicht, stehen Familien heute oft alleine da.

gut, wenn Familie und Freunde helfen, den Baby-Stress zu bewältigen
wer keine Hilfe hat, bekommt sie von einer ehrenamtlichen Mitarbeiterin
wie ein guter Engel kommt die ehrenamtliche Mitarbeiterin ein- bis zweimal für ca. zwei bis drei Stunden, der Familie zu Hilfe

sie wacht über den Schlaf des Babys, während die Mutter ausgiebig duscht, sich ausruht ect.

sie bringt begleitet die Zwillingsmutter beim Gang zum Kinderarzt ect.

und sie hört zu und gibt allein durch Anwesenheit der jungen Mutter Sicherheit

wellcome hilft allen Familien

die sich subjektiv hilfsbedürftig fühlen

bei körperlicher Erschöpfung

die unter besonderer Belastung leiden

bei Mehrlingsgeburten

für Alleinerziehende

wellcome für Ehrenamtliche

eine überschaubare und befriedigende Aufgabe

individuelle, kostenfreie Fortbildung und Begleitung

Versicherungsschutz bei Einsätzen in den Familien

Die ehrenamtlichen Helferinnen des wellcome-Teams freuen sich jederzeit über Verstärkung! Wenn Sie neugierig geworden sind und sich als Familie oder Ehrenamtliche interessieren, dann rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns:

Kerstin Treibe, wellcome Koordinatorin

Sprechzeiten: Di. 11.00 - 13.00 Uhr und Fr. 10.00 bis 12.00 Uhr

Tel. 04521/6858

Email: eutin@wellcome-online.de

wellcome Leitung Simone Bruhn

Sprechzeiten: Mo.- Fr. 9.00 – 12.00 Uhr



wellcome

Praktische Hilfe für Familien
nach der Geburt

Bauernhof-Kindergarten

Betreuungszeiten:
Montag-Freitag
7.30-14.00 Uhr

Dosenredder 145 b

Monatl. Beitrag: 183 €

Auf dem „Mit-Mach-Bauernhof“ können die Kinder ganz nach den eigenen Bedürfnissen Erfahrungen machen. Nicht nur der Umgang mit den Tieren prägt die Tage in unserem Kindergarten, auch die gemeinschaftliche Pflege unseres eigenen Gemüsegartens hat einen hohen Stellenwert. Wir möchten unseren Kindern Impulse mit auf den Weg geben, achtsam mit Rohstoffen und Lebensmitteln umzugehen und kreative Möglichkeiten des Umgangs mit nachwachsenden Rohstoffen aufzeigen. Es ist uns wichtig, den Umgang mit vorhandenen Ressourcen vorzuleben.



Ein Kind wird erwartet

Mamacafé

Katrin Wicknig

Beginn: 22.10.2020
Jeden 2. Donnerstag
15.00-16.30 Uhr
Kursgebühr:
kostenfrei

Telefonische Stillberatung

Die Stillberaterin Katrin Wicknig steht außerhalb der Kurszeiten auch für telefonische Beratung zur Verfügung unter 0151/12786258.

Eingeladen sind interessierte Frauen mit ihren Babys zum Erfahrungsaustausch. Auch Schwangere, die sich Informationen rund um das Baby wünschen, sind herzlich willkommen.

Unter Leitung der hebammengesulten Mütterpflegerin und Stillberaterin Katrin Wicknig kann in einer lockeren und angenehmen Atmosphäre bei kleineren und größeren Problemen, die häufig erst zu Hause auftreten, Hilfestellung gegeben werden. Die Kursleiterin steht auch für weitere Themen wie Stressbewältigung, Ernährung und soziale Fördermöglichkeiten zur Verfügung.

Das Baby ist da

Schlafcoaching – was ist das?

Antje Voigt-Ostrowsky

Termine auf Anfrage

Oft sind nur kleine Veränderungen im Tagesablauf notwendig, um Ihrem Kind und somit der ganzen Familie wieder zu ausreichendem und erholsamen Schlaf zu verhelfen. erschöpften Eltern von Säuglingen und Kleinkindern wird der Weg aufgezeigt zu wohlverdientem Schlaf und wiederkehrender Lebensqualität.

Schlafstörungen vorbeugen

Antje Voigt-Ostrowsky

Termine auf Anfrage

Schlafen ist ein Grundbedürfnis, das mit der Geburt eines Babys in manchen Familien nicht mehr ausreichend erfüllt werden kann. Eltern brauchen ausreichend Schlaf, um zu regenerieren und den Alltag mit ihren Kindern ausgeruht und energievoll meistern zu können. Auch Schwangere sind zu diesem Vortrag willkommen.

Wassergewöhnung für Säuglinge

Ulrike Plohmann
donnerstags
09.00 – 10.00 Uhr
Beginn: auf Anfrage
Fortlaufende Kurse
Je 6 Veranstaltungen

Kursgebühr: 55€

Ort: Schwimmhalle Eutin

Babys im Mindestalter von 4 Monaten werden in langsamen Schritten mit dem Wasser vertraut gemacht und lernen, sich darin fortzubewegen. Um ihnen von vornherein die Angst zu nehmen, geht eine vertraute Person (z.B. Mutter oder Vater) gemeinsam mit dem Baby ins Nichtschwimmerbecken. Alle 6 Wochen beginnt ein neuer Kurs. Anmeldungen sind jederzeit möglich.

Wassergewöhnung für Kinder ab 3 ½ Jahren

Ulrike Plohmann
freitags
15.30 – 16.30 Uhr
Beginn: auf Anfrage
Fortlaufende Kurse
Je 6 Veranstaltungen

Kursgebühr: 55€

Ort: Schwimmhalle Plön

Vorbereitung auf das Seepferdchen

PEKiP – das Prager-Eltern-Kind-Programm

Stefanie Riches
dienstags
09.00 – 10.30 Uhr
10.45 – 12.15 Uhr

Beginn: auf Anfrage
Fortlaufende Kurse
Je 8 Veranstaltungen

Kursgebühr: 68 €

PEKiP ist eine Entwicklungsbegleitung für Babys von der 4. bis 8. Lebenswoche fortlaufend bis zum Ende des 1. Lebensjahres. Auf der Basis von Bewegungs-, Sinnes- und Spielanregungen wird das Baby in seiner Entwicklung auf spielerische Weise begleitet und unterstützt; außerdem macht es die ersten Erfahrungen im Umgang mit Gleichaltrigen. In den Ruhepausen der Babys können die Eltern Erfahrungen austauschen, Probleme ansprechen und Kontakte finden.

Einige Krankenkassen fördern PEKiP-Kurse.

Erste Hilfe bei Notfällen im Säuglings- und Kindesalter

Andreas Arendt
Donnerstag/Freitag
17.30 – 22.00 Uhr
03. und 04. Dezember
2020
und
11. und 12. März 2021

Gebühr: 52 €

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen. Umso wichtiger ist es, sich mit der Ersten Hilfe am Kind zu beschäftigen. Ganz besonders wenn Nachwuchs in der Familie ansteht oder kürzlich dazu gekommen ist. Auch Großeltern, Babysitter, Tagespflegepersonen und andere Interessierte profitieren von diesem Kurs.

Untröstliche Babys

Es kann vorkommen, dass Säuglinge, trotz liebevoller Zuwendung, den Eltern keine ausreichenden Schlaf- und Ruhepausen lassen. Diese Situation kann über einen längeren Zeitraum andauern. Dafür kann es verschiedene Gründe geben, die bei einem Besuch des Kinderarztes abgeklärt werden sollten. Zusätzlich steht eine Mutter und erfahrene Fachkraft bereit, die Tipps und Anregungen im Umgang mit dem Kind geben kann. Auch ein Hausbesuch ist möglich.

Frau Bettina Hatz, Kreuzfeld Tel. 04523 / 990478

Frühstückstreff für werdende und junge Mütter

Kerstin Nötzold

mittwochs
09.30-11.00 Uhr

Kursgebühr: kostenfrei



Zeit für gemeinsames Frühstück.

Zeit, die Babys zu bestaunen, sich auszutauschen, Kontakte zu knüpfen.

Zeit für Fragen rund um das Muttersein im ersten Lebensjahr, Entwicklung und Ernährung, Stillen und Abstillen, Gesundheit und Krankheit.

Zeit zum Spielen, Spaß haben, die Jahreszeiten zu feiern.

Zeit für Dich.

Kinder spielen miteinander

Spielgruppe „Sonnenzwerge“

Jana Kasch

dienstags und donnerstags
08.30 - 11.30Uhr
Fortlaufende Kurse
Je 8 Veranstaltungen

Anmeldung jederzeit
möglich

Kursgebühr: 72 €

Wir bieten Kindern ab 2 Jahren die Möglichkeit, sich spielerisch auf den Kindergarten vorzubereiten. Zweimal wöchentlich haben die Kleinkinder die Gelegenheit, mit anderen Kindern zusammen zu sein, gemeinsam zu spielen und dabei wichtige Erfahrungen zu sammeln. Eine kleine Gruppe, ein vertrauter Ort und vertraute Menschen erleichtern gerade kleinen Kindern die Kontaktaufnahme zu anderen. Die Spielmöglichkeiten der Sonnenzwerge sind vielfältig, wie z.B. im Bällebad, in der Turnlandschaft, beim Basteln, Singen, Malen und Vorlesen. Kleine Ausflüge in die Natur runden das Angebot ab.



mattiehaus
angela metzler



- Familienhilfe
- Frühförderung
- Heilpädagogische Förderung
- Logopädie
- Ergotherapie

metzler & diercks GbR
Segenhörn 6
23701 Eutin

Tel.: 04521 - 84 99 48

info@mattiehaus.de
www.mattiehaus.de

Mini-Clubs

Jana Kasch

montags oder mittwochs
09.30 - 11.00 Uhr

Fortlaufende Kurse
Je 8 Veranstaltungen

Anmeldung jederzeit
möglich

Kursgebühr: 44€

Die Mini-Clubs sind für Eltern mit Kindern im Alter von 9 Monaten bis zu 3 Jahren geeignet. Die Kinder erleben erste soziale Kontakte innerhalb einer Gruppe von Gleichaltrigen. Die Eltern können Erfahrungen austauschen und bekommen Anregungen für erste Spiele, Reime und Lieder sowie wertvolle Informationen über die Entwicklung ihrer Kinder.

Kurse für Kinder und Jugendliche

Kreativer Kindertanz

Susanna Krämer

donnerstags
14.50-15.40 Uhr 4-5 Jahre
15.50-16.40 Uhr 6-8 Jahre

Kursgebühr: 25 € im
Monat

Ort:
Tanzfabrik
Friedrichstr. 8c

Mit phantasievollen spielerischen Impulsen sind die Kinder eingeladen, voller Freude zu tanzen, springen, drehen, rollen oder mal zur Ruhe zu kommen. Jedes Kind darf seine ganz individuelle Ausdrucksweise und Kreativität entdecken und entfalten und den Rhythmus zur Musik finden.

Modern Dance für Kids

Susanna Krämer

dienstags
17.00 – 18.00 Uhr 9-12
Jahre

Kursgebühr: 25€/Monat

Ort:
Tanzfabrik
Friedrichstraße 8c

Im Modern Dance wird die moderne Tanztechnik vermittelt. Die Kinder probieren aus wie man zusätzlich den Boden als Unterstützung nutzen und einbeziehen kann. Viele neue Gestaltungsmöglichkeiten eröffnen sich. Kraft, Balance, Körperbewusstsein, Koordination und Beweglichkeit werden, gepaart mit ganz viel Spaß, gefördert.

Klassisches Ballett ab 8 Jahre

Susanna Krämer

donnerstags
17.00 – 18.00 Uhr
Kursgebühr: 25€/Monat
Ort:

Tanzfabrik
Friedrichstraße 8c

Auf altersgerechte und gesunde Vermittlung von Tanztechnik wird Wert gelegt sowie auf die Entwicklung von Ausdrucksfähigkeit und Beweglichkeit.

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen



Rosen Apotheke

Apothekerin Ruth Hügle-Harms

Am Berliner Platz 12

23701 Eutin

Tel 04521/ 798070

Fax 798072

Stark und Selbstbewusst! – Kunsttherapie für Kinder

Melanie Hahn
Termine auf Anfrage

Ein Kind drückt beim Malen seine Seele aus und kann dadurch eine Verbindung zu sich selbst, zu den Erwachsenen und zu seiner Umwelt herstellen. Kunsttherapie bietet den Kindern die Möglichkeit, ihren Gefühlen und Gedanken einen Ausdruck zu verleihen, da sie sowieso einen leichten Zugang zu Kunst besitzen. In diesem Kurs lernen die Kinder durch Fantasiereisen, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen und durch das Malen ihr Selbstbewusstsein zu stärken, ihre Konzentrationsfähigkeit zu steigern, Stress abzubauen und den Umgang mit Ängsten und Gefühlen. Das spielerische, schöpferische Gestalten steht hierbei im Vordergrund. Bitte Decke oder Matte mitbringen.

Psychomotorik für kleine Experten

Ela Krauth
freitags
09.30-10.30Uhr
Fortlaufende Kurse
Anmeldung jederzeit
möglich
Kursgebühr: 48 €
Physiotherapiepraxis
Nicole Otte
Albert-Mahlstedt-Str. 37

Kinder im Alter von 1-2 Jahren sind dem Babykurs entwachsen und eigentlich für die große Turnhalle noch zu klein. Für diese Altersgruppe bieten wir ein Angebot, das sowohl den körperlichen als auch den sozialen Fähigkeiten, als auch der Spielentwicklung der Kinder in dieser Lebensphase entspricht. Die Kleinen üben sich dabei im Klettern und rutschen. Sie schieben, tragen, räumen und untersuchen, was sich ihnen bietet, jedes auf seine Art.

Blockflöte macht Spaß!

Tolke Reimer
mittwochs
15.00 – 15.45 Uhr
Termine werden
bekanntgegeben
Fortlaufende Kurse
Je 8 Veranstaltungen

Kursgebühr: 40,- €

Die Blockflöte ist ein ideales Einstiegsinstrument für Kinder im Alter von 6 – 10 Jahren. Beim Musizieren erlangen die Kinder spielerisch Notenkenntnisse und Rhythmusgefühl.

Bitte eine eigene Flöte mitbringen.

Familienabenteuer Wildnis

Anne Farklas-Scherer
Samstag
9.30 Uhr
3. Oktober 2020
Ort: wird noch bekannt
gegeben
Teilnehmerzahl ist begrenzt
auf 10 Kinder

Kursgebühr: 10,- €

Dieses Angebot richtet sich an Familien mit Kindern im Alter von 6 bis 12 Jahren. Wir bauen wilde Kunstwerke, suchen Spuren, balancieren über Baumstämme, Spielen... Es erwartet Euch ein buntes Programm mit Allem was Spaß und gute Laune macht. Material: eine Decke, die schmutzig werden darf, dem Wetter angepasste Kleidung, leichten Kopfschutz, Proviant.

Gitarrenunterricht

Melanie Inga Witthohn

Termine auf Anfrage
Gebühr: 15,--€/Termin

Kinder ab 6 Jahren und Jugendliche können Gitarre spielen lernen. Die Grundlagen des Gitarrenspiels werden vermittelt. Das Lieblingslied darf gerne mitgebracht werden.

Kinderyoga-Kurs

Renée Rheindorf

dienstags

15.15 – 16.00 Uhr 4-5

Jahre

16.15 – 17.05 Uhr 6 – 10

Jahre

6 Veranstaltungen

Kursgebühr: 54 €

Start: 15. September 2020

Struktur ist wichtig für Kinder daher gibt es feste Bausteine im Kinderyoga Kurs:

- * Anfangsritual & Begrüßung mit Klangschale und Stimmungen der Kinder abschätzen
 - * Bewegungsspiele (zum Aufwärmen) zum Beispiel:
 - * der Yoga-Asana (Tierkörperhaltungen)-Stopp Tanz
 - * verschiedene Sonnengrüße zum Mitsingen
 - * weitere Kinderlieder speziell für das Kinderyoga
 - * Diverse Yogahaltungen (Tiere die in Fantasiereisen und Geschichten „erlebt“ werden)
 - * Kinder dürfen mitbestimmen welche Tiere, beabsichtigt das Gefühl gehört zu werden
 - * Spontaneität und Flexibilität fördern um sich damit auf neue/wechselnde Lebenssituationen einzustellen zu können
 - * Imagination und ausgleichend Bodenständigkeit fördern
 - * Dynamische und statische Körperhaltungen im Wechsel zum Anregen des Parasympathikus und Sympathikus. Dies soll Kindern bei Selbstregulieren von Emotionen helfen
 - * Diverse Entspannungsmethoden, Körperreisen, Malen, Atemtechniken, Singen von Mantren (bewirken eine Reihe von positiven Effekten siehe Anhang)
 - * Abschlussritual und Reflexion
- Trotz festem Ablauf werden aktuelle Themen aufgegriffen die von den Kindern ausgehen.

Babysitterausbildung

Dozent und Termin werden noch bekannt gegeben

Im Fokus der Ausbildung für Jugendliche ab 14 Jahren steht der richtige Umgang mit kleinen Kindern. Das vermittelte theoretische und praktische Grundwissen gibt Sicherheit und fördert das Vertrauensverhältnis und die Zusammenarbeit zwischen Babysitter und Eltern. Kursinhalte sind u.a. Baby- und Kinderpflege, Altersgerechte Kinderspiele, gesunde Ernährung und Rituale in der Familie.

**Bildungspaket Ostholstein –
Mitmachen möglich machen
Kinder mit Bildungskarte sind
bei uns herzlich willkommen!**

Kreativkurse für Erwachsene

Beriet Wagner

dienstags
16.15 – 18.45 Uhr
19.00 - 21.30 Uhr
donnerstags
19.00-21.30Uhr
freitags
19.00 – 21.30 Uhr
Fortlaufende Kurse
Je 6 Veranstaltungen
Kursgebühr: 45€

Nähen für alle

Ein Kursangebot für Anfänger und Fortgeschrittene.
Ob Hose, Rock, Weste oder Blazer - ob Taschen, Knopfloch, Steppnaht oder Paspel - vom Zuschnitt bis zum fertigen Teil können Sie unter fachkundiger Anleitung alles selbst herstellen.

Beriet Wagner

Samstag und Sonntag
10.00 – 17.00 Uhr
26./27. September 2020
14./15. November 2020
27./28. Februar 2021
27./28. März 2021
19./20. Juni 2021
Kursgebühr: 45€

Das Näh-Wochenende

Der Nähkurs für Ungeduldige!
Alte TeilnehmerInnen arbeiten an ihrem eigenen Modell nach ihren Wünschen und Fähigkeiten. Dabei werden sie individuell von der Kursleiterin unterstützt.
Es entstehen die schönsten Unikate aus Stoff, Nadel
Es entstehen die schönsten Unikate mit Stoff, Nadel und Faden.

Ihre schriftliche Anmeldung ist verbindlich!

Wir reservieren Ihnen einen Platz, Sie nehmen diesen in Anspruch.
Sollten Sie an einer Teilnahme verhindert sein, bitten wir um eine Abmeldung bis spätestens 3 Tage vor Kursbeginn, da wir sonst die volle Kursgebühr erheben müssen.

Gesundheit und Bewegung

Karin Zerbe

dienstags
18.30 – 19-30 Uhr
19:45 – 20:45 Uhr
Fortlaufende Kurse
Je 6 Veranstaltungen
Kursgebühr: 36€
Hans-Heinrich Sievert-Halle

Cardionetics

In diesem Rundum-Fitnesskonzept fließen Übungen verschiedener neuer Bewegungstrends ein, um gezielt Beweglichkeit sowie Ausdauer und alle wichtigen Muskelgruppen (Bauch-, Rücken, Bein- und Armmuskulatur), zu trainieren. Zusammen mit einem Standard-Grundprogramm und Entspannungsübungen bildet jede Trainingsstunde ein komplettes Ganzkörper-Training. Dieser Kurs hat die Krankenkassenanerkennung als Gesundheits-Präventionskurs.

Abnehmen mit Hypnose

Falk Sokoll

Sonntag

17.00-18.30 Uhr

30.08. / 6. 9. 2020

22. / 29. 11. 2020

14. / 21. 2. 2021

25.4. / 2. 5. 2021

6. / 13. 6. 2021

Je 2 Veranstaltungen

Gebühr: 80 €

Schlank sein- wer möchte das nicht? Bei den meisten Menschen kann Hypnose sehr gut beim Abnehmen helfen, denn mit der Kraft des Unterbewusstseins können nachhaltige Veränderungen des Essverhaltens erreicht werden; kann der Drang zu naschen abgelegt werden; können Sie Dickmachern einfach widerstehen... Dieser Hypnosekurs gibt Ihrem Unterbewusstsein den Auftrag, Ihr Wunschgewicht zu erreichen und hierzu einen Abnehm-Prozess zu starten. Bitte ziehen Sie sich bequeme Kleidung an und bringen ggf. eine dünne Decke mit.

Raucherentwöhnung

Falk Sokoll

Sonntag

19.00-20.30 Uhr

30.8. / 06. 9. 2020

22. / 29. 11. 2020

14. / 21. 2. 2021

25.4. / 2. 5. 2021

6. / 13. 6. 2021

Je 2 Veranstaltungen

Gebühr: 80€

Kein blauer Dunst
Der Drang nach Zigaretten überkommt Sie immer und immer wieder? Keine Lust mehr, für E-Zigaretten und Anti-Rauch-Pflaster sinnlos Geld auszugeben? Schon mehrfach „für immer“ aufgehört? Wenn das auf Sie zutrifft, seien Sie beruhigt, denn mit Hypnose können Sie diesen Teufelskreis durchbrechen. Aber Hypnose ist keine Hexerei: Der freie Wille und der eigene Wunsch, mit dem Qualmen auch wirklich aufzuhören, müssen vorhanden sein. Auf dieser Grundlage kann unser Unterbewusstsein, unsere größte Kraftquelle, zur vollen Form auflaufen und (fast)jede Veränderung bewirken. In hypnotischer Trance können wir unsere Einstellung zum Rauchen ändern und das eigene suchtmäßige Verlangen in gelassene Gleichgültigkeit gegenüber dem Tabak verwandeln. Bitte ziehen Sie sich bequeme Kleidung an und bringen ggf. eine dünne Decke mit.

Die Gesetzlichen Krankenkassen fördern Gesundheitskurse

In den Bereichen Bewegung, Entspannung / Stressbewältigung, Ernährung und Sucht können spezielle Kurse von den Gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden.

Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob Ihr Kurs, an dem Sie teilnehmen wollen, dazugehört.

Bitte achten Sie auf unsere Pressemitteilungen im „Ostholsteiner Anzeiger“, in den „Lübecker Nachrichten“, im „reporter“ und im „Wochenspiegel“.

Allen hier genannten Medien einen herzlichen Dank für die Unterstützung unserer Arbeit durch regelmäßige Veröffentlichungen.

Schüßler-Salze

Birte Flemming

Mittwoch

19.00 – 20.30 Uhr

04./11./18. November 2020

Je 3 Veranstaltungen

Kursgebühr: 28 €

Die Dr.-Schüßler-Mineralstoff-Therapie ist nicht nur eine sinnvolle Ergänzung zur Schulmedizin, sondern eine wertvolle Hilfe zur Selbsthilfe, speziell für medizinische Laien. Sie ist risikolos, ohne Wechsel- und Nebenwirkungen, preiswert sowie leicht erlern- und anwendbar.

Sie erhalten eine Einführung in die 12 Schüßlersalze

(4 Mineralien pro Abend) sowie viele Tipps zur praktischen Umsetzung für Ihren Alltag. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Schüßler-Salze Typgerecht

Birte Flemming

Mittwoch

19.00 - 20.30 Uhr

Termin noch offen,

im Frühjahr 2021

Kursgebühr: 12 €

Man kann mit Schüßler-Salzen noch zielgerichteter und nachhaltiger behandeln. Mit der Typenlehre nach Dr. Schüßler findet jeder das Salz oder die Salze, um die eigene Konstitution optimal zu stärken und jede Behandlung zu intensivieren.

Schüßler-Ergänzungssalze

Birte Flemming

montags

19.00 - 20.30 Uhr

Termin noch offen,

im Frühjahr 2021

2 Veranstaltungen

Kursgebühr: 20 €

Die Dr. Schüßler-Mineralstofftherapie bietet zu den 12 Mineralstoffen auch noch 15 Ergänzungssalze. Oftmals werden die Ergänzungsmittel zur Unterstützung einer Therapie mit den Basissalzen nach Dr. Schüßler angewendet. Sie können auch als Alleinmittel eingesetzt werden.

Stoffwechselkuren

Anika Tanck

Samstag

11.00 Uhr

06. Februar 2021 der Kurs

findet statt in den Räumen:

Am Rosengarten 9

23701 Eutin

Gebühr: 12 €

Warum nehme ich zu, obwohl ich kaum etwas esse? Lernen Sie hilfreiche Stoffwechselkuren kennen. Erfahren Sie, wie Sie sich gesund ernähren können und dabei an Gewicht verlieren. Kostenlose Stoffwechselanalyse.

Hausaufgabenbetreuung

Jana Kasch
Ulrike Wilms
Ab 10.08.2020

Monatlich 35€
auch tageweise buchbar

Mittagessen 3,30 €

Eltern von Schulanfängern haben nicht immer die Möglichkeit, ihre Kinder bei Schulschluss pünktlich abzuholen. Kinder der 1. und 2. Klasse in der Schule am kleinen See und evtl. Geschwisterkinder bis Klasse 4 werden bei Schulschluss dort abgeholt und zur Familienbildungsstätte begleitet. Hier wartet ein leckeres Mittagessen auf die kleine Gruppe. Wer lieber sein mitgebrachtes Mittagessen verspeisen möchte, darf das natürlich auch. Anschließend werden die Kinder ganz individuell bei den Hausaufgaben betreut. In der übrigen Zeit wird miteinander gespielt. Um 14 Uhr können die Eltern ihre Kinder in der Familienbildungsstätte abholen oder die Kinder dürfen den Heimweg selbstständig antreten.

Die Familienbildungsstätte in eigener Sache

Haben Sie Interesse daran, in der Familienbildungsstätte auf Honorarbasis mitzuarbeiten? Wir bieten Ihnen interessante Aufgaben und die Möglichkeit, die eigenen beruflichen Fähigkeiten wieder einzusetzen und zu trainieren. Wir erwarten Schwung, Freude und Bereitschaft zu aktiver Mitgestaltung.

Miteinander leben

Erziehungs-, Partnerschafts- und Familienberatung

Dr. Iris Nimmann
Beratung auf Anfrage

kostenfrei

Sie suchen nach Lösungen in Konflikten und Krisen

Sie wünschen sich ein besseres Miteinander in der Familie und in der Partnerschaft
Sie benötigen Unterstützung bei der Erziehung und bei der Bewältigung von Verhaltensauffälligkeiten Ihres Kindes.

Praxis für Physiotherapie
Nicole Otte
Albert-Mahlstedt-Str. 37, 23701 Eutin
04521-73276

Säuglings- und Kinderbehandlungen
Krankengymnastik, Lymphdrainage
Hausbesuche



TMQ - Qualifizierung von Tagesmüttern und Tagesvätern

Kursleiter:
Klaus-Dieter Pfeffer

Kursstart: Januar 2021
Freitag und Samstag
Fr. 16.00 - 19.00 Uhr
Sa. 9.00 - 16.00 Uhr

Wenn Sie Freude am Umgang mit Kindern haben und Familie und Beruf miteinander vereinbaren möchten, lassen Sie sich doch zur Tagespflegeperson ausbilden.

Wenn Sie älter als 21 Jahre und mindestens einen Hauptschulabschluss haben, bietet Ihnen die Familienbildungsstätte Eutin eine berufsbegleitende Ausbildung dazu an. Die Nachfrage nach Betreuungsplätzen für Kleinkinder ist bekanntlich groß und es fehlt an ausgebildetem Personal. Hier könnten Sie einsteigen.

Es wird eine Grundqualifizierung mit 160 Unterrichtseinheiten durchgeführt, die vom Deutschen Jugendinstitut entwickelt wurde. Im späteren Aufbau-Modul mit 140 Unterrichtseinheiten werden Sie in Ihrer ersten Zeit als Tagespflegeperson begleitet. Zwei Praktika in einer Krippe und bei einer Tagespflegeperson ergänzen den Unterricht. Der kompetenzorientierte Unterricht baut auf dem vorhandenen Wissen und der Lebenserfahrung der TeilnehmerInnen auf. Aus diesen Teamprozessen entwickeln die TeilnehmerInnen weitere Kompetenzen. Es werden alle Themen vermittelt, die für die Bildung, Erziehung und Betreuung der Kleinkinder als selbstständige Tagespflegeperson notwendig sind, z.B.

Der Erstkontakt/Betreuungsvertrag;
Rechtliche und finanzielle Grundlagen der Kindertagespflege; Entwicklung von Kindern, Förderung der Grob- und Feinmotorik, Kinder brauchen Grenzen; Aufsichtspflicht; Sprachentwicklung; Stressbewältigung; Gesunde Ernährung; Kommunikation; Schwierige Erziehungssituationen; Das Kind in zwei Familien; Steuern/Versicherungen. Die Ausbildung wird von erfahrenen Dozenten in einer kleinen Gruppe, überwiegend am Freitagnachmittag und Samstag durchgeführt.

Fortbildungen für Tagespflegepersonen und Interessierte

Netzwerktreffen für Tagespflegepersonen im Kreis Ostholstein

Klaus-Dieter Pfeffer
3. Donnerstag des Monats
19.00 – 21.30 Uhr
23738 Harmsdorf
Rauer Stiefel 3
Dörpshus

Regelmäßig am 3. Donnerstag des Monats findet ein Netzwerktreffen mit fachlichem Austausch statt. Die Gruppe wird koordiniert und unterstützt durch Klaus-Dieter Pfeffer vom Institut für Qualitätsmanagement in der Tagespflege. Diese Treffen

werden neben dem fachlichen Austausch zu den Themen, die Sie interessieren und einbringen können, auch alle zwei Monate durch Referenten/Innen bereichert, die zu Themen der Tagespflege eingeladen werden und mit Ihnen nach dem Referat in den Austausch gehen. Für die jeweiligen Termine mit einer / einem Referenten/In erhalten Tagespflegepersonen gesondert eine Einladung und zahlen dann am Abend 10,- EUR Teilnehmerbeitrag. Das Angebot der sonstigen Termine der Netzwerktreffen wird vom Kreis Ostholstein finanziert und ist somit für Sie kostenlos.

Vorträge

Trennung / Scheidung und das Leben danach

Jasmin Jonuleit

Mittwoch
19.00 Uhr
28. Oktober 2020

Kursgebühr 5€

Bei einer Trennung stehen viele Fragen im Raum. Wer darf in der Wohnung bleiben? Wer darf was mitnehmen? Was wird aus dem gemeinsamen Haus? Wieviel Unterhalt erhält man? Was ist bei dem Umgang mit dem Kind zu beachten? Welche Rechte bzw. Pflichten bestehen für die Eltern? Bei wem bleiben die Kinder nach der Trennung? Was muss man tun, um geschieden zu werden und was kostet eigentlich eine Scheidung? Auf diese und viele weitere Fragen wird die Rechtsanwältin und Fachanwältin für Familienrecht Jasmin Jonuleit im Rahmen des Vortrags eingehen.

Gut versorgt!

Jasmin Jonuleit

Mittwoch
19.00 Uhr
10. März 2021

Kursgebühr 5€

Was geschieht, wenn ich mich aufgrund eines Unfalls oder einer Krankheit nicht mehr äußern kann? Wer versorgt mich und wer entscheidet über mein Vermögen? Eine rechtzeitige, gute Vorsorge ist sehr wichtig. Man sollte sich rechtzeitig Gedanken machen und das Thema nicht vor sich herschieben. Dies gilt nicht nur für ältere Menschen. Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung regeln den Alltag und die Umsetzung der Wünsche, wenn man nicht mehr selbst entscheiden kann. Doch welche Verfügung ist für welchen Zweck gedacht? Der Vortrag der Rechtsanwältin und Fachanwältin Jasmin Jonuleit zeigt auf, was bei einer Patientenverfügung / Vorsorgevollmacht beachtet werden sollte. Im Rahmen des Vortrags werden auch ausführlich die Themenbereiche Betreuung und Testament angesprochen.

Wie die Natur spielerisch stark macht

Anne Farklas-Scherer

Mittwoch

19.00 Uhr

24. Februar 2021

Kursgebühr 5 €

Unser Leben in einer modernen und oft naturfernen Welt lässt uns häufig die Ursprünge unseres Lebens vergessen. Wir denken in computergesteuerter Weise, zur Kommunikation nutzen wir Handys und Besuche statten wir über Skype ab. Anstatt zu laufen, fahren wir Auto und die vielfältigen Risiken des Lebens finden ihre Lösung im Versicherungswesen. Nach Jahren voller Fastfood wundern wir uns über Fettleibigkeit oder Mangelernährung. Viele unserer kulturellen Errungenschaften sind Fluch und Segen zugleich. Doch weshalb ist das so? Was haben wir verloren oder vergessen? Dieser Vortrag nimmt sie mit in eine andere Welt. Eine Erlebniswelt, eine Welt aus Spiel, Spaß und Abenteuer. Wir tauchen ein in ein Netzwerk aus Lebendigkeit, Lebensfreude und Gemeinschaft.

Natur - unsere grüne Apotheke

Anne Farklas-Scherer

Termin wird noch bekannt gegeben.

Was uns als Menschen ausmacht, was uns gut bekommt aber auch was wir weniger mögen, alles in uns wurde über Jahrtausende von der Natur geformt. Früher, als der Mensch noch innerhalb des natürlichen Netzwerkes lebte, war Naturwissen noch bekannt und wurde rege zum Wohle der Menschen genutzt. Heute ist vieles in Vergessenheit geraten und wird nur langsam durch moderne Wissenschaften wieder ausgegraben. Der Vortrag gibt einen Überblick über die ganzheitliche Wirkungsweise unserer natürlichen Umwelt. Im Blickpunkt stehen einfach umsetzbare Methoden, die leicht in das moderne Alltagsleben integriert werden können. Vom derzeit sehr beliebten Shinrin Yoku, was so viel wie Waldbaden bedeutet, über altbewährte Entspannungsmethoden, weiterführend zur gefahrlosen Nutzung von Wildkräutern bis zum ausgedehnten Naturerlebnis, werden sie viele Anregungen erhalten.

Sonderveranstaltungen

Frauenkleider-Börse

Muß in diesem Jahr leider ausfallen!

Sollte im Frühjahr eine Kleiderbörse möglich sein, geben wir den Termin rechtzeitig bekannt.

Alleinerziehenden-Café mit Kinderbetreuung

In Kooperation mit dem Familienzentrum Eutin

Jeden 1. und 3. Mittwoch
im Monat
15.00-16.30 Uhr
Im Familienzentrum Eutin
Albert-Mahlstedt-Str. 28

Anmeldung nicht
erforderlich

Entspannter Austausch mit anderen Allein-
erziehenden, aktuelle Informationen, Unter-
stützung bei den Herausforderungen des
Familienalltags und nebenan eine liebevolle
Kinderbetreuung.

Alleinerziehende Mütter und Väter sind
herzlich eingeladen, eine kleine Auszeit zu
genießen.

Ein gemeinsames Projekt von:



Verband Alleinerziehender
Mütter und Väter,
Landesverband Schleswig-
Holstein e.V.



FRAU &
BERUF

EIN PROJEKT DER
FORTBILDUNGSKADEMIE
DER WIRTSCHAFT gGMBH



die lobby für kinder



Familienzentrum Eutin
Frühe Hilfen

In der Familienbildungsstätte arbeiten mit:

Arendt, Andreas
Bruhn, Simone
Farklas-Scherer, Anne
Flemming, Birte
Haß, Dorothea
Hahn, Melanie
Hoffmann, Sina
Jonuleit, Jasmin
Kaiser, Margrit
Kasch, Jana
Krämer, Susanna
Krauth, Ela
Kunze-Homeyer, Vanessa
Meß, Birgit
Morawietz, Franziska
Nimmann, Dr. Iris
Nötzold, Kerstin

Otte, Nicole
Pfeffer, Klaus-Dieter
Plohmann, Ulrike
Prust, Claudia
Reimer, Tolke
Rheindorf, Renée
Riches, Stefanie
Sachau, Finn
Sokoll, Falk
Tanck, Anika
Teifke, Simone
Treibe, Kerstin
Wagner, Beriet
Wicknig, Katrin
Wilms, Ulrike
Witthohn, Melanie
Zerbe, Karin

Unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen

Zur Kursteilnahme ist eine schriftliche, persönliche oder telefonische Voranmeldung erforderlich. Nutzen Sie bitte das Anmeldeformular auf unserer Internetseite.

Wir verhindern damit im Interesse aller Teilnehmer überfüllte Gruppen.

Ihre Anmeldung ist verbindlich. Eine schriftliche Bestätigung der Familienbildungsstätte erfolgt nicht. Melden Sie sich spätestens 3 Tage vor Kursbeginn ab, falls Sie an einem Kurs nicht teilnehmen können. Wenn Sie sich später abmelden oder an einem Kurs nicht teilnehmen, müssen wir die **volle** Kursgebühr in Rechnung stellen.

Bitte zahlen Sie die Kursgebühr in bar am ersten Kurstag bei der Kursleitung.

Sollte ein Mahnverfahren erforderlich werden, müssen wir Ihnen eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 3,-- € berechnen.

Neue Kursangebote werden bei entsprechender Nachfrage laufend neu eingerichtet.

Die Ankündigung dafür erfolgt rechtzeitig in der örtlichen Tagespresse und auf unserer Website.

Wenn nicht anders angegeben, finden die Kurse und alle anderen Veranstaltungen in den Räumen der Familienbildungsstätte im Dunckernbek 1 statt.

**Baby- und Kinder Secondhand für den guten Zweck
ein Projekt des Sozialdienstes kath. Frauen Eutin e.V.**



- Baby und Kinderkleidung von Größe 50 – 134
- Erstausstattungsgegenstände je nach Vorrat.
- Jeden Mittwoch von 09.00 – 12.00 Uhr geöffnet
- Jeden 1. Mittwoch im Monat von 14:30 – 17:00 Uhr
- Jeden Samstag von 10:00 – 12:00 Uhr

(In den Ferien sind Änderungen möglich).

Durch Corona-Vorschriften sind Einschränkungen möglich.

Eingang: Beratungsstelle für Frauen, Familien und Schwangere
Plöner Str. 36 – 23701 Eutin.

Sie haben Interesse in unserem Verein mit zu machen?

Wir suchen Frauen die sich sozial engagieren wollen. Weitere
Infos hierzu unter Tel.: 04521/78108



Wir fördern die Menschen in unserer Region.

Mit „Energie“ ist bei den Stadtwerken Eutin nicht nur unser Strom gemeint.
Wir investieren unsere Energie in Form von Engagement laufend und seit
vielen Jahren in verschiedenste Projekte in unserer Region.



Energie - mit Sicherheit für Ostholstein.

SWE Stadtwerke
Eutin



Ein Herz für die
Region, immer ein
offenes Ohr für Ihre
Anliegen und das
passende Girokonto
für Sie.

Yvonne Bremse
Leiterin Filiale Eutin
und Anlageexpertin

Am Rosengarten 3 | 23701 Eutin
Telefon 04521 85-51510
yvonne.bremse@
sparkasse-holstein.de

 **Sparkasse
Holstein**