

Anmeldung und Kontakt

Anmeldungen bitte per E-Mail an:

Maren Kaul | familienzentrum@spatz21.de

Die Veranstaltungen finden statt im

Familienzentrum SPATZ 21

Spatzenstieg 21 | 38118 Braunschweig

Leitung: Maren Kaul

Tel. 0531 20 80 84 52

www.netzwerk-naechstenliebe.de



Malwerkstatt | Kinder von 6- 9 Jahre

Hier könnt ihr ganz individuell Kunst für euch entdecken, spielerisch Neues ausprobieren und lernen, Gefühle auszudrücken. Jeder Termin hat ein eigenes Thema, bei dem ihr absolut frei und erfinderisch sein dürft. Das Kunstwerk darf gleich mitgenommen werden. Anmeldung per Mail erforderlich. **Kosten: 40 € für 4 Termine** (nur als Block buchbar)

Leitung: Natalia Müller, Mediendesignerin und erfahrene Malpatin

Donnerstags, 15:30 – 17 Uhr (außer in den Ferien)

Bauwerkstatt | Jungs von 9- 10 Jahre

Gemeinsam werden wir eine Stadt aus Kartons planen und bauen. Eure kreative Ideen sind hier gefragt. Sei ein Architekt, Gestalter, Malermeister, Bauherr usw.! Ein kleines Projekt (Kicker) kann direkt mitgenommen werden. Anmeldung per Mail erforderlich.

Leitung: Projektstudent Marcel und FSJlerin Celina

Kosten: 28 € inkl. kleinem Mittagessen

Mittwoch – Freitag, 20.03 – 22.03. | jeweils 9 – 14 Uhr

Familie

Erste-Hilfe-Kurs am Kind

Helfen Sie, Unfälle zu vermeiden und tun Sie etwas gegen Ihre eigene Hilflosigkeit. Lernen Sie Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Kindernotfällen! Die Pflegeexperten beantworten kompetent alle Fragen. Anmeldung per Mail erforderlich.

Kosten: 16 € | Montag, 12.02. | 18 – 21 Uhr

Café Zwillingswagen

 Siehe »Rund um die Geburt

Eltern-Kind-Tanzen

 Siehe »Kinder / Teens«

Kindliche Bedürfnisse erfüllen oder Grenzen setzen?

Eine kleine Navigationshilfe für Eltern

Erziehung ist eine Herausforderung, besonders wenn es darum geht, Grenzen zu setzen und durchzusetzen. Kinder und Eltern haben ihre Bedürfnisse, die manchmal gegensätzlich sind. An diesem Abend werden wir uns darüber austauschen, warum Grenzen für Kinder wichtig sind und wie man es schafft, diese auf eine positive und unterstützende Weise durchzusetzen. Anmeldung per Mail erforderlich. **Kosten: 5 €**

Dr. Yvonne Kessemeier, Dipl.-Psychologin

Donnerstag, 11.04. | 19 – 21 Uhr

Knöpfdrücker oder das größte Geschenk?

Kannst Du in schwierigen Situationen mit Deinem Kind ruhig bleiben? Willst Du verstehen, was in diesen Momenten in Dir vorgeht? Erfahre etwas über die "Programme" in Dir und finde neue Wege, mit Dir und Deinem Kind umzugehen. Anmeldung per Mail erforderlich. **Kosten: 10€**

René Schüler, drei Jungs, Persönlichkeitscoach und Führungskraft | Christian von Krosigk, zwei Töchter, Persönlichkeits- und Hypnosecoach

Dienstag, 27.02. | 19 – 21 Uhr

Starke Gefühle und Hochsensibilität?

Zu laut, zu sensibel, zu fordernd, zu empfindlich, zu wild...! Gefangen in einer Achterbahn der Gefühle von himmelhochjauchend bis zu Tode betrübt? Ich lade dich zu einem Vortrag ein, die Gefühlswelt deines Kindes besser zu verstehen. Viele praktische Beispiele sollen dich inspirieren, eigene Strategien für deine Situation zu finden. Anmeldung per Mail erforderlich. **Kosten: 8€**

Rahel Armisen, Familienexpertin

Donnerstag, 22.02. | 19 – 21 Uhr



Erwachsene

Gestalten mit Wolle

Wir fertigen Pomptiere, die auch für Ostern genutzt werden können. Es besteht auch die Möglichkeit eine einfache, kleine Handspielpuppe oder Lesezeichen zu fertigen. Zur Planung dieses bei der Anmeldung mitteilen und (falls vorhanden) ein Nadelspiel Stärke 4 mitbringen. Anmeldung per Mail erforderlich. **Kostenfrei.**

Elke-Kramer-Eue, Hobbykünstlerin, erfahrene Strickerin

Montag, 26.02., 19 – 21 Uhr

Fitness für Frauen

Einseitige und stressbedingte Körperhaltungen führen zu Muskelverspannungen. Oft ist der Nacken- und Schulterbereich dadurch in Mitleidenschaft gezogen, Schmerzen sind die Folge. Mit einem gezielten Muskelaufbau- und Krafttraining für den gesamten Rückenbereich werden Verspannungen gelöst. Ein gutes, vitales Körpergefühl stellt sich ein. **Kosten für 14 Termine: 93 €**

Anmeldung erforderlich über: Haus der Familie, Tel. 0531 2412512 | info@hdf-braunschweig.de

Mittwochs, 18 – 19 Uhr + 19:15 – 20:15 Uhr

Erste-Hilfe-Kurs am Kind

 Siehe »Familie«

»Do you speak English?« | Englisch für 50+

Englisch lernen ohne viel Grammatik und Druck, in lockerer Atmosphäre und mit anderen von 50-99 Jahren. Quereinsteiger mit Vorkenntnissen sind zur "Schnupperstunde" herzlich willkommen. Einstieg jetzt möglich. **Kosten nach Absprache.**

Anmeldung erforderlich über Peter Gelhorn (Sprachschule SEL) | Tel. 0531 61759500

Dienstags + donnerstags | 10 – 12 Uhr

Angebote im Familienzentrum

Kindertagesstätte SPATZ 21

Wir betreuen Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren in zwei Gruppen mit je maximal 15 Kindern und Kinder im Alter von 3-6 Jahren in 2 Gruppen mit je 25 Kindern. Kontakt: Margarete Koc | kita@spatz21.de | Tel. 0531 20997462

Beratungsstelle Achtung!Leben

Beratung rund um die Geburt eines Kindes und im Schwangerschaftskonflikt.

Kontakt: info@achtungleben.de | Tel. 0531 574326

wellcome

Praktische Hilfe für Familien nach der Geburt durch erfahrene Helferinnen. Kontakt: braunschweig@wellcome-online.de | Tel. 0531 574326

Schuldnerberatung

Wir unterstützen Menschen in persönlichen Notlagen und finden gemeinsam mit ihnen Wege aus den finanziellen Schwierigkeiten. Kontakt: schuldnerberatung@spatz21.de | Tel. 0531 60942110

Treffpunkt Café Spatz

Ein Ort, an dem man ankommt, zusammenkommt und auf jeden Fall herzlich willkommen ist. Montag – Freitag | 14 – 18 Uhr. Kontakt: Tel. 0531 60942100

Systemische Beratung

Neue Perspektiven – Systemische Beratung im Netzwerk Nächstenliebe. Beratung für Einzelne und Paare, die nach hilfreichen Lösungen und neuen Perspektiven suchen. systemischeberatung@nwnl.de | Tel. 0531 574326

Soziale Beratung und Familiencoaching

Familienberatung und Coaching mit Schwerpunkt Hochsensibilität. Entspannung und Leichtigkeit in den angespannten Familienalltag bringen. Kontakt: Rahel Armisen, zertifizierte Kinder-, Jugend- und Familiencoach. Kinder-Großtagespflegestelle. Tel. 0176 61885714 | info@familiencoaching-beratung.de



PROGRAMM

Januar – Juli

2024





HereinSPATZiert! Wir bieten Veranstaltungen, Kurse, Vorträge, Freizeitaktivitäten und vieles mehr für Kinder, Schwangere, Familien und Erwachsene an.

Rund um die Geburt / Babys

DELFI

DELFI begleitet Eltern und ihre Kinder im aufregenden 1. Lebensjahr, in dem die Babys von Anfang an aktiv sind, jeden Tag Neues entdecken, begreifen und lernen. Kurse, die hier im Familienzentrum stattfinden, sind unter www.hdf-braunschweig.de zu finden. **Kosten für 15 Termine: 179 €.** Ermäßigungen und Ratenzahlungen sind möglich.

Anmeldung erforderlich über: Haus der Familie, Tel. 0531 2412512 | info@hdf-braunschweig.de

Donnerstags, 9 – 10:30 Uhr

Café Zwillingswagen

Sie können in entspannter und gemütlicher Atmosphäre andere Eltern mit ihren Zwillingen im Alter bis zu zwei Jahren treffen, sich bei einem kleinen Imbiss austauschen und mit den Kindern spielen. Eine erfahrene Hebamme steht Ihnen zur Verfügung, um Sie gerne zu beraten. **Kostenfrei**

Anmeldung erforderlich über: fruehe.hilfen@braunschweig.de

Samstags, 06.01. | 03.02. | 02.03. | 13.04. | 04.05. | 01.06. jeweils 10 – 12:30 Uhr

Hebamme Mareike Teich

Ich freue mich, Sie in jeder Phase der Schwangerschaft zu begleiten, Sie gut auf die Geburt vorzubereiten und Sie mit Einfühlungsvermögen und Fachwissen in der ersten Zeit zu Hause mit Ihrem Baby zu begleiten.

Anmeldung erforderlich über: Mareike Teich
Tel. 0531 6988048 | www.hebamme-teich.de

Stilltreffen

Wir möchten stillende Mütter mit ihren Babys und Kleinkindern einladen, sich über Themen rund ums Stillen und das Leben mit Kindern auszutauschen. **Kosten: 3 €**

Einzelberatungen unter: www.LaLecheliga.de | Anmeldung über: Katharina Irmer | Katharina.Irmer@lalecheliga.de

Mittwoch, 9:30 – 11 Uhr

- 10.01.** Ammenmärchen
- 14.02.** Stillschwierigkeiten überwinden
- 13.03.** Gesundheit von Mutter und Kind
- 10.04.** Lange Nächte
- 08.05.** Beikost nach Bedarf
- 12.06.** Stillen im Sommer

Babymassage | für Babys ab 3 Monaten

Sie schafft Nähe und Verbundenheit durch liebevolle Berührung und bietet Eltern die Möglichkeit, die Körpersprache Ihres Babys besser kennen zu lernen. Die Massage fördert die Durchblutung der Haut und der Muskulatur, vermindert Unruhe und Schlafstörungen. Das Baby lernt, sich auf natürliche Weise zu entspannen. Sie steigert das Wohlbefinden und fördert die Funktion des Verdauungstraktes.

Kosten für 5 Termine: 65,-

Kursbeginn bitte 8 Wochen nach der Geburt erfragen über: Christiane Burhorn-Lorenz, Hebamme | info@hebamme-bs.net

Montags, 12:30 – 13:30 Uhr



Kinder / Teens

Lerntherapie

Schülerinnen und Schüler aller Klassenstufen

Jedes Kind kann etwas anderes gut. Diese Stärken möchte ich zum Vorschein bringen und für den Schulerfolg nutzen! Beratung, Förderdiagnostik und Lerntherapie bei LRS/Legas-thenie sowie Lerncoaching gehören zu meinem Angebot.

Anmeldung erforderlich über: Maila Benson, Integrative Lerntherapeutin FIL | Tel. 0173 8296057

Bilderbuchkino | Kids von 2 – 5 Jahre + Eltern

Wir zeigen in gemütlicher Atmosphäre die wunderschönen Illustrationen eines Bilderbuches in Großformat auf einer Projektionsfläche und lesen den Text vor. Im Anschluss haben die Kinder die Möglichkeit zu basteln und die Eltern bei Kaffee und Tee Zeit sich auszutauschen. Im Kinderland der Braunschweiger Friedenskirche. Anmeldung per Mail erforderlich. **Kostenfrei**

Mittwochs, 17.01. | 21.02. | 17.04. | 15.05., 19.06. jeweils 16 – 17:30 Uhr

Kindernähkurs | Anfänger, 9–12 Jahre

Ihr lernt zu Kursbeginn, wie eine Nähmaschine funktioniert. Dann könnt ihr zum Beispiel einen Kissenbezug, ein Schlüsselband, eine Tasche oder einen Loopschal für euch nähen. Anmeldung per Mail erforderlich. Leitung: Melanie Meyer

Kosten: 4 Termine für 45 € (inkl. Material; Maschinen)
Montags, 15.01.–05.02. | 08.04.–29.04. jeweils 16– 17:30 Uhr



Kindernähkurs | Fortgeschritten, 9–12 Jahre

Ihr könnt schon mit der Nähmaschine nähen? Hier lernt ihr verschiedene Materialien und Techniken kennen und näht euch z.B. modische Accessoires oder ein eigenes Kleidungsstück. Anmeldung per Mail erforderlich. Leitung: Melanie Meyer

Kosten: 4 Termine für 45 € (inkl. Material; Maschinen)
Montags, 12.02.–04.03. | 27.05.–17.06. jeweils 16 – 17:30 Uhr

Tanzzwerge | Kids von 3 – 10 Jahre

»Mit Kindern kreativ tanzen« ist unser Anspruch. Den Kindern werden tänzerische Grundlagen vermittelt und anschließend gemeinsame Choreografien aus vielen unterschiedlichen Bereichen des Tanzes erarbeitet.

Kosten: 16 € Mitgliedschaft pro Monat

Anmeldung erforderlich über: Berit Schultze, Kindergärtnerin und Dipl. Jazzdancepädagogin
e-motion-ev@gmx.de | Tel. 0177 3473496

Kinder 3 – 7 Jahre: Dienstags 16 – 17 Uhr
Kinder 7 – 10 Jahre: Dienstags 17 – 18 Uhr

Spatzenclub | Kids von 3–9 Jahre + Eltern

Gemeinsam möchten wir mit euch als Familie eine kreative Zeit erleben. Das Café bietet uns dabei Getränke und Kuchen an. Anmeldung per Mail erforderlich. **Kosten: 1 € pro Familie**

Mittwochs, 10.01. | 07.02. | 06.03. | 03.04. | 05.06. jeweils 16 – 17:30 Uhr

Spatzenrallye | Kids von 5–8 Jahre + Eltern

Entdeckt gemeinsam mit euren Kindern unseren Stadtteil. Start und Ziel ist an der Eingangstür des Spatz 21. Am Ende gibt es eine kleine Überraschung für die Kids. Anmeldung per Mail erforderlich.

Dienstag, 30.04. | 18.06., jeweils 15 – 18 Uhr

Eltern-Kind-Tanzen | 3–7 Jahre + Eltern

In diesem Kurs ist die Bindung zwischen Kind und Elternteil eine ganz besondere. Denn gemeinsam begeben wir uns in die Welt des Tanzes – in freien Improvisationen und kleinen Choreographien aus dem Bereich »mit Kindern kreativ tanzen«. **Kosten: 12 € pro Termin**

Anmeldung über Berit Schultze, Kindergärtnerin und Dipl. Jazzdancepädagogin: zwerge-berit@web.de

Dienstags, 06.02.–27.02., jeweils 15:15 – 16 Uhr

Mädchenkram | für Mädels von 10–12 Jahre

Du suchst eine neue Mädchentruppe und kreative Aufgaben, um eine schöne Zeit zu verbringen? Dann komm vorbei! Wir freuen uns auf DICH! Anmeldung per Mail erforderlich.

Kosten: 2 €

Dienstags, 16.01. | 30.01. | 13.02. | 27.02. | 09.04. | 23.04. 07.05. | 28.05. | 11.06., jeweils 16 – 18 Uhr

MFM | für Kids von 10–12 Jahre

Wie Mädchen und Jungen ihren eigenen Körper bewerten hat großen Einfluss auf ihr Selbstwertgefühl. Die Pubertät positiv zu erleben, wirkt sich auf die spätere Einstellung von jungen Menschen zu ihrer Gesundheit und Sexualität aus. Ein eintätiges, werteeorientiertes Seminar für Jungen und Mädchen. **Kosten: 23 €**

Anmeldung über: info@achtungleben.de | Tel. 0531 574326

Kurs für Mädchen: Samstag, 20.01.
Kurs für Jungen: Samstag, 10.02. jeweils 10 – 16 Uhr

Interesse an weiteren Angeboten für Kinder?
Siehe auch: www.bs-friedenskirche.de/kinder

Beweg Dich schlau

von Felix Neureuther | Kids von 4–6 Jahre

Unser Ziel ist es, alle Kinder zu mehr Sport zu motivieren und ihnen Freude an der Bewegung zu vermitteln. Sie zu motivieren, um mit spielerischen Bewegungsübungen Kopf und Körper gleichzeitig zu aktivieren. Anmeldung per Mail erforderlich. **Kostenfrei**

BDS – Coach Nicole Engelken, Sport- und Fitnesskauffrau / Trainerin und Gesundheitsmanagerin

Donnerstags, 11.01. | 08.02. | 07.03. | 04.04. | 02.05. | 06.06., jeweils 15 – 16 Uhr

Babysitter-Kurs | Jugendliche ab 14 Jahre

Du willst dein Taschengeld aufbessern? Dann lernst du bei uns, was beim Babysitten beachtet werden muss! Vorbereitungen vor dem Babysitten, altersgerechte Spiele, Verhalten in kritischen Situationen, Tipps zur Babypflege, Erste Hilfe bei kleinen Verletzungen und Unfällen. Anmeldung per Mail erforderlich. **Kosten: 30 €**

Simone Gauger, DELFI-Kursleiterin, Physiotherapeutin
Lothar Neumann, Diplompädagoge, Einsatzsanitäter

Samstag + Sonntag, 18.03. | 19.03, jeweils 9 – 15 Uhr

Gestalten mit Wolle

Kinder ab 10 Jahre

Wir fertigen Pompontiere, die auch für Ostern genutzt werden können. Für Strickerinnen besteht auch die Möglichkeit, eine einfache, kleine Handspielpuppe oder ein Lesezeichen zu fertigen. Zur Planung dieses bei der Anmeldung mitteilen und (falls vorhanden) ein Nadelspiel Stärke 4 mitbringen.

Anmeldung per Mail erforderlich. **Kostenfrei**

Leitung: Elke-Kramer-Eue, Hobbykünstlerin, erfahrene Strickerin

Montag, 04.03. | 17 – 18:30 Uhr

