



Bild:StockFem/veid

# elfa

eltern & familienbildung  
in Freiburg

**PROGRAMM**  
**Februar  
bis  
Juli 2023**

**vhs** Volkshochschule  
Freiburg

Freiburger Bündnis  
für Familie

Mit der **FREIBURGER FAMILIENCARD**:  
Kostenfreier Vortragsbesuch  
& 50% Ermäßigung auf alle Kurse.

## VORTRÄGE

**Donnerstag, 16.02.23**  
**18.00 - 20.00 Uhr**

vhs im Schwarzen Kloster  
Rotteckring 12  
Theatersaal

**Kinderwunsch in der heutigen Zeit.  
Der Umgang damit eine Herausforderung**

Ein Kinderwunsch wird von vielen Faktoren beeinflusst (berufliche Selbstverwirklichung, Klimakrise...) Mithilfe der Gewaltfreien Kommunikation kann eine Basis geschaffen werden, sich für oder gegen ein Kind zu entscheiden.

Kosten: € 8,00  
Leitung: Ute-Maria Graupner  
Anmeldung erforderlich  
☎ 07 61/3 68 95 10  
www.vhs-freiburg.de

**Donnerstag, 16.03.23**  
**19.30 - 21.00 Uhr**

DRK Freiburg  
Außenstelle Familienbildung:  
Rimsinger Weg 15  
79110 Freiburg

**Wann hat mein Kopf mal Pause?  
Die Last des Dran-Denkens**

Elternabend zusagen, Winterschuhe kaufen, Geschenk für Kindergeburtstag besorgen - bloß nichts vergessen! Was verbirgt sich hinter dem Begriff Mental Load? Ideen und Impulse, um dem Kopf eine Auszeit zu verschaffen.

Kosten: € 7,00  
Leitung: Miriam Keßler/Claudia Schneider  
Anmeldung bis 08.03. erforderlich  
☎ 0761/88 50 86 43  
www.drk-freiburg.de

**Montag, 20.03.23**  
**19.30 Uhr**

vhs Freiburg, online

**SOS-Notfallkoffer für einen sicheren Umgang mit starken Gefühlen**

Wie begleite ich mein Kind in Wut, Angst und Traurigkeit? Impulse und Übungen.

Kosten: € 8,00  
Referentin: Verena Platte  
Anmeldung erforderlich  
☎ 0761/3 68 95 10

**Donnerstag, 30.03.23**  
**19.30 Uhr**

vhs Freiburg, online

**Erste Hilfe am Kind**

Was tun, wenn? ...mein Kind sich verletzt; Fieber hat; eine Zecke im Körper hat; etwas verschluckt / fraglich giftiges isst; bewusstlos oder reanimationspflichtig wird. Dieser Vortrag klärt medizinische Fragen und vermittelt praxisnahes Handwerkszeug.

Kosten: € 8,00  
Referentin: Melanie Mittermeier  
Anmeldung erforderlich  
☎ 0761/3 68 95 10  
www.vhs-freiburg.de

**Mittwoch, 26.04.23**  
**19.30 - 21.30 Uhr**

Gesamtkirchengemeinde  
Jacob-Burckhardt-Str. 13, Saal

**Alltagsintegrierte Sprachförderung**

Sprachentwicklung von Kindern zwischen 0 und 3 Jahren mit Fokus auf alltagsintegrierter Sprachförderung und deren Anwendung. Es wird auch auf mehrsprachige Kinder eingegangen. Vorstellung einer Auswahl an geeigneten Büchern und Sprachspielen.

Kosten: € 12,00  
Leitung: Catharina Gleißner  
Anmeldung: Fachberatung Kindertagespflege/Tagesmütterverein  
☎ 0761/28 35 35  
www.kinder-freiburg.de

**Donnerstag, 27.04.23**  
**19.30 - 21.00 Uhr**

vhs im Schwarzen Kloster  
Rotteckring 12  
Theatersaal

**Die Achterbahn der Emotionen  
Kinder durch Wut, Trauer und Angst begleiten**

Kinder bedürfen unserer Unterstützung, um sich eine emotionale Kompetenz anzueignen. Wie können wir dieser Aufgabe gerecht werden? Was brauchen die Kinder? Theorie und praktische Übungen

Kosten: € 8,00  
Referentin: Sandra Comolli  
Anmeldung erforderlich  
☎ 0761/3 68 95 10  
www.vhs-freiburg.de

**Donnerstag, 25.05.23**  
**19.00 - 21.00 Uhr**

vhs Freiburg, online

**Schwierigkeiten von Eltern mit behinderten Kindern – der bestmögliche Umgang damit im (Familien-)Alltag**

Es werden verschiedene Herausforderungen aufgezeigt und Lösungsmöglichkeiten für die einzelnen Problemfelder vorgestellt. Im Austausch können persönliche Anliegen thematisiert und Fragen gestellt werden.

Kosten: € 8,00  
Referentin: Anja Siegle  
Anmeldung erforderlich  
☎ 0761/3 68 95 10  
www.vhs-freiburg.de

## KURSE / SEMINARE

**dienstags, 15.30 - 17.00 Uhr**  
**fortlaufender Einstieg möglich**

Familienzentrum Klara e.V.  
Bügglenreuterstr. 12  
79106 Freiburg

**Alleinerziehend – finden, was trägt**

Erfahrungsaustausch, Informationen, Unterstützung zu den Themen der Lebenswirklichkeit von Alleinerziehenden: Existenzsicherung, Erziehungsalltag, Konflikte, Kommunikation usw. – Mit Kinderbetreuung für 0-6jährige.

gebührenfrei  
finanziert über das Landesprogramm „STÄRKE“  
Leitung: Bianca Breuer  
Anmeldung ☎ 0761/27 20 51  
www.familienzentrum-klara.de

**samstags, 10.00 - 12.00 Uhr**  
**fortlaufender Einstieg möglich**

Familienzentrum Klara e.V.  
Barbarastr. 10  
oder auf Rumpelhausen:  
Ferdinand-Weiß-Str. 1

**Papazeit – Für Väter mit Kindern von 0 bis 6 Jahren**

Quatsch machen, spielen, kuscheln und rangeln sind erlaubt! Wer mag bleibt länger; zur Papazeit + (im Anschluss bis 14 Uhr). Beim gemeinsamen Kochen und Essen werden Kontakte geknüpft. Bei guten Wetter findet die Papazeit auf dem Abenteuerspielplatz Rumpelhausen statt.

gebührenfrei  
Leitung: Evgenij Pascual  
Anmeldung ☎ 0761/27 20 51  
www.familienzentrum-klara.de

**4 x donnerstags, ab 19.01.23**  
**15.00 - 17.00 Uhr**

Familienzentrum am Sternwald  
Fürstenbergstr. 21g

**Gelassen und sicher dem Stress begegnen - Stärkung von Müttern nach der Pandemie**

Kursangebot für Mütter, die durch die Pandemie an ihre Belastungsgrenzen gekommen sind.

gebührenfrei  
Leitung: Marion Lichtenauer  
Anmeldung erforderlich: pro familia  
☎ 0761/27 20 51  
www.profamilia-freiburg.de

**8 x donnerstags, ab 02.02.23**  
**19.00 - 21.00 Uhr**

teildigital  
Kinderschutzbund KV Freiburg  
Kartäuserstraße 49a  
79102 Freiburg

**Starke Eltern – Starke Kinder**

Damit wieder mehr Leichtigkeit und Freude ins Familienleben kommt: Was ist mir wichtig in der Erziehung? Wie kann ich mein Kind unterstützen? Wie setze ich Grenzen? Wie lösen wir Konflikte? Austausch und gegenseitige Unterstützung.

gebührenfrei  
Leitung: Melanie Däuper/Chiara Platten  
Anmeldung erforderlich:  
Kinderschutzbund KV Freiburg  
☎ 0761/7 13 11  
sesk@kinderschutzbund-freiburg.de

**3x dienstags, ab 07.03.23**  
**19.30 - 21.30 Uhr**

DRK Freiburg  
Außenstelle Familienbildung:  
Rimsinger Weg 15, 79110 Freiburg

**Pubertät begleiten – Beziehung stärken**

Die Pubertät als große Herausforderung für Eltern: Austausch über die Veränderungen und Konflikte, neue Wege im Umgang miteinander erfahren..

Kosten: € 49,00 (für Paare € 78,00)  
Leitung: Sabine Zeller  
Anmeldung bis 26.02. erforderlich  
☎ 0761/88 50 86 43  
www.drk-freiburg.de

**Donnerstag, 16.03.23**  
**16.30 - 17.30 Uhr**

Grillplatz Silberdöbel  
Freiburg Wonnhalde

**Familiennachmittag am Lagerfeuer**

Wie können wir das Leben mit Kindern achtsam und „artgerecht“ gestalten? Wie können wir es uns leichter machen? Raum für Fragen, Austausch und um andere Familien kennen zu lernen.

Kosten: € 10,00 (€ 16,00 für Paare)  
Leitung: Teresa Kötter  
Anmeldung erforderlich  
☎ 0761/28 99 55  
www.elternwerden-elternsein.de

**3x donnerstags, ab 27.04.23**  
**19.00 - 21.00 Uhr**

Evang. Erwachsenenbildung, online

**Unser Kind wächst mehrsprachig auf!**

Mehrsprachigkeit ist ein Gewinn. Sie erhalten Informationen über Spracherwerb und lernen praktische Übungen zur Förderung von Mehrsprachigkeit im Alltag.

Kosten: € 38,00  
Leitung: Dr. Miglena Hristozova  
Anmeldung: Evang. Erwachsenenbildung  
☎ 0761/7 08 63 42

**Donnerstag, 11.05.2023**  
**20.00 - 21.30 Uhr**

Eltern werden - Eltern sein  
Grete-Borgmann-Str. 4  
79106 Freiburg

**Gebärden mit hörenden Säuglingen und Kleinkindern**

Lange bevor Kinder sprechen können, drücken sie sich durch Gesten und Bewegung aus (z.B. winken zum Abschied). Das Benutzen von Gebärden aus der Deutschen Gebärdensprache wird erläutert und Alltagsgebärden werden mit Gesang und Spiel erprobt.

Kosten: € 15,00 (€ 20,00 für Paare)  
Referentin: Elena König  
Anmeldung erforderlich  
☎ 0761/28 99 55  
www.elternwerden-elternsein.de

**Freitag, 23.06.23, 17.00 - 21.00**  
**Samstag, 24.06.23, 10.00 - 18.00**

Evang. Erwachsenenbildung  
Ernst-Lange-Haus  
Habsburgerstr. 2  
79104 Freiburg

**Beziehung schaffen statt erziehen - Konflikte lösen und in Verbindung bleiben - „GFK“-Übungstag**

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg zeigt Eltern einen Weg, sich so auszudrücken und so zuzuhören, dass die Beziehungen in der Familie gestärkt werden: achtsam, respektvoll, empathisch und wertschätzend.

Kosten: € 85,00  
Leitung: Melanie Lentes  
Anmeldung: Evang. Erwachsenenbildung  
☎ 07 61/7 08 63 42  
www.erwachsenenbildung-freiburg.de

...alle Vorträge und Seminare richten sich an Eltern und andere Erziehende

WIR MACHEN MIT beim Landesprogramm

**STÄRKE**

Angebote zur Stärkung der Elternkompetenzen

Mit finanzieller Unterstützung der Stadt Freiburg / Dezernat II

**KOOPERATIONSPARTNER:**

- Freiburger Bündnis für Familie
- Verbund Freiburger Erziehungsberatungsstellen
- DRK Kreisverband Freiburg, Familienbildung
- Fachberatung Kindertagespflege – Tagesmütterverein FR
- Eltern werden – Eltern sein
- Familienzentrum Klara e. V.
- pro familia
- Evangelische Erwachsenenbildung
- Kinderschutzbund KV Freiburg

Freiburger Bündnis  
für Familie

Ausführliche Informationen zu den einzelnen Vorträgen und Kursen finden Sie im vhs-Programmheft  
www.vhs-freiburg.de

# elfa

eltern & familienbildung  
in Freiburg

Info / Auskünfte

Volkshochschule  
Freiburg

☎ 0761/3 68 95 10