

Gemeinsames Kochen,

13. April, Freitag, von 15:00 bis 18:00 Uhr

Mit viel Spaß zaubern die Teams (Mama oder Papa mit Kind/Kindern) leckere Gerichte im Ernährungszentrum in Bruchsal und genießen diese beim gemeinsamen Essen. Cordula Pfaff, Beki-Beraterin beim Ernährungszentrum, Landratsamt Karlsruhe, leitet den Nachmittag. Das Angebot ist kostenfrei und eine Kooperation des Ernährungszentrums und dem Bündnis für Familie

Veranstaltungsort: Ernährungszentrum Landratsamt, Am Viehmarkt 1

!!! Anmeldung unter Tel: 07251/79 7878,
familienzentrum-hdb@bruchsal.de

Was wechselt in den Wechseljahren

Mittwoch, 9. Mai, 19:30 bis 21:30 Uhr

Was wechselt in den Wechseljahren? Zwei Expertinnen gestalten für Sie einen Gesprächsabend. Frau Dr.med. Ulrike Ullmann, ehemalige Leiterin von pro familia, spricht über körperliche, psychische und soziale Änderungen im Leben von Frauen. Ergänzt wird der Abend durch Frau Ingrid Eßwein, Ernährungswissenschaftlerin, die über Ernährung in den Wechseljahren berichtet. Gerne können sie ihre Fragen stellen. Der Abend ist kostenfrei.

!!! Anmeldung unter Tel: 07251/79 7878,
familienzentrum-hdb@bruchsal.de

Vom ganz normalen Wahnsinn: Wenn Paare Eltern werden - Wege aus der Beziehungsfalle

Montag, 18. Juni, 19:30 - 21:00 Uhr,

Die Lebenssituation von Paaren ändert sich mit Kindern enorm. Entscheidend für die Vorbereitung auf diese neue Lebenssituation sind zahlreiche Faktoren. Die Paarbeziehung hat einen entscheidenden Anteil daran, wie der Übergang gelingen kann.. Referent ist Werner Euchner von der Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen, Dipl. Psychologe, Eheberater. Die Veranstaltung findet im Pfarrsaal des Vincentiushauses, Josef-Kunz-Str. 4 statt. Der Abend ist kostenfrei.

!!! Anmeldung unter Tel: 07251 931800
eheberatung-bruchsal@t-online.de



Bei Onlinegeschäften auf der sicheren Seite

Donnerstag, 28. Juni, 19:00-21:00 Uhr,

Vortrag mit Referent Marcus Wittkamp, Beratungsdienst Geld und Haushalt, der Sparkassen-Finanzgruppe. Die Veranstaltung ist kostenfrei. Kooperation mit der AWO-Elternschule.

!!! Anmeldung bei Tel: 07251/79 7878,
familienzentrum-hdb@bruchsal.de



Familienbüro

Allgemeine Familienberatung, Angebot Familienzentrum, Unterstützung der Gruppen im Haus, Vernetzung von Familienthemen, Geschäftsstelle Bündnis für Familie,
Tel: 07251/79 7878

familienzentrum-hdb@bruchsal.de

Integrationsbeauftragte

Beratung für Migrantinnen und Migranten, Teilhabechancen
Tel: 07251/79 5865,
Campus 1, Zimmer 1.3.11

Fueruezan.Kuebach@bruchsal.de

IntegrationsbegleiterInnen,

Projekt des TEV,

Sprechstunde Mittwochs, 9:00 bis 12:00 Uhr,

Infos unter www.tageselternverein-bruchsal.de

Taschengeldbörse,

Jugendliche helfen SeniorInnen und Familien bei einfachen Tätigkeiten für ein Taschengeld von 5 € pro Stunde.

Infos unter Tel: 07251 79 5878,
taschengeldboerse@bruchsal.de

Weitere Angebote und starke Ideen für Ihre Familie finden Sie unter:

www.buendnis-familie-bruchsal.de



Bündnis für Familie
BRUCHSAL



Stand Jan. 2018

✔ Begegnung ✔ Bildung ✔ Beratung ✔ Betreuung



HAUS DER
BEGEGNUNG



Familienzentrum

im Haus der Begegnung

Tunnelstr.27

76646 Bruchsal

Tel.: 07251/79 7878
Familienzentrum-hdb@bruchsal.de
www.bruchsal.de

- ✔ Begegnung
- ✔ Bildung
- ✔ Beratung
- ✔ Betreuung

Erreichbar mit der Bus-Linie 181,
Haltestelle
Durlacher Straße / Hochstraße oder Silberhölle

Laufende Kurse und Veranstaltungen 1. Halbjahr 2018

Das **Familienzentrum** ist ein Angebot im Haus der Begegnung (HdB).

Menschen unterschiedlicher Altersstufen, Interessen und Lebenslagen können sich hier begegnen. Sie können an Vorträgen und Workshops teilnehmen, sich gegenseitig kennenlernen oder einfach nur die Freizeit miteinander verbringen.

Folgende Räume können Sie im Familienzentrum nach Absprache nutzen

- das Familienzimmer mit Spielecke
- den Seminarraum für Vorträge, Schulungen und große Gruppen
- 1 kleiner Besprechungsraum
- Kegelbahn (für 7 € pro Stunde, Anmeldung unter Tel. 07251/79- 5863 o. – 5862)

Offener Treff

Nach Absprache können Sie das Familienzimmer nutzen. Gerne unterstützen wir Sie, wenn Sie sich mit Anderen zum Spielen, Basteln, Austauschen oder Ähnliches zusammenschließen möchten.

Das Generationen-Café

ist eine generationenübergreifende Spielgruppe für Kinder, Eltern und SeniorInnen.

10. Jan., 07. Feb., 07. März, 04. April, 02. Mai, 06. Juni, 04. Juli, von 15:00 bis 17:00 Uhr kann gemeinschaftlich gespielt, gebastelt, getobt oder auch vorgelesen werden. Jedes Mal gibt es ein besonderes Thema. Das Angebot ist eine Kooperation des TEV und des Familienzentrums.
Info unter Tel.: 07251/9819870 oder 07251/79-7878

Bildung

Seminare, Veranstaltungen und Bildungsangebote entnehmen Sie bitte dem aktuellen Programm.

Gerne teilen Sie uns Ihre Themenwünsche und Ideen mit.

Willkommen in Bruchsal

Eingeladen werden Eltern mit Babys, das Familienzentrum kennen zu lernen. Institutionen und Verbände mit Angeboten für Eltern mit Kindern stellen sich ebenfalls vor. Einladungen erfolgen per Post und durch das Amtsblatt. Aktueller Termin ist **Montag, den 5. Februar, 18:00 Uhr**. Bitte melden sie sich an unter: familienzentrum-hdb@bruchsal.de.

Handarbeitswerkstatt

Stricken und Häkeln - mit Monika Kaiser, DIY Fachfrau
Ab 31. Jan., 28. Feb., 28. März., 25. April, 30. Mai, 27. Juni, ab 19:00 Uhr

Für alle, die stricken und häkeln lernen wollen oder dies in netter Gesellschaft machen wollen. Die Handarbeitswerkstatt ist kostenlos.

Infos bei Frau Kaiser, 07251 956546.

AD(H)S- Elterstraining,

ab Montag, 19. Februar, 19:30 bis 21:30 Uhr,
8 Termine, Kurs kann evtl. über die Krankenkasse abgerechnet werden.

!!! Info und Anmeldung bei Kirsten Riedelbauch,
Tel: 07255/768262, kirsten.riedelbauch@web.de

„Mit Sinn und Verstand“,

ab Donnerstag, 22. Februar, 10:00 bis 11:15 Uhr

Spielgruppe für Eltern mit Kindern von 6 - 17 Monaten, Neueinstieg möglich, Kooperation mit AWO-Elternschule, die Teilnahmegebühr für 10 Termine beträgt 45 €.

Für Menschen mit wenig Geld besteht bei diesem Kurs die Möglichkeit, sich von den Kursgebühren befreien zu lassen. Bitte nehmen Sie vor dem Kurs Kontakt mit dem Familienbüro auf und bringen Ihren aktuellen Leistungsbescheid vorbei.

!!! Anmeldung unter Tel: 07251/79 7878,
familienzentrum-hdb@bruchsal.de

Erste Hilfe bei Säuglingen und Kleinkinder-Notfällen

Samstag, den 3. März, 9 -13 Uhr, mit Andrea Gerweck, Kinderkrankenschwester, Zertifizierte Ausbilderin Erste Hilfe bei Kindernotfällen.

Alltagswehwechen, Verletzungen und Notfälle werden besprochen und mit praktischen Übungen ergänzt. Die Teilnahmegebühr beträgt 20 €, Kooperation mit AWO.

Für Menschen mit wenig Geld besteht bei diesem Kurs die Möglichkeit, sich von den Kursgebühren befreien zu lassen. Bitte nehmen Sie vor dem Kurs Kontakt mit dem Familienbüro auf und bringen Ihren aktuellen Leistungsbescheid vorbei.

!!! Anmeldung bei Tel: 07251/79 7878,
familienzentrum-hdb@bruchsal.de



Kinder Grenzen setzen - aber wie **Montag, 19. März, 19:30 Uhr**



Wie können Sie Ihrem Kind Grenzen setzen, was sollen Sie tun, wenn es immer wieder eskaliert und Ihnen der Kragen platzt? Es ist wichtig Kindern Grenzen klar zu machen, aber oftmals sind wir hilflos, wie wir dies deutlich machen können und was wir tun sollen? Alltagstaugliche Ideen und nützliche Infos werden an diesem Abend vorgestellt, damit Eltern-sein wieder mehr Spaß macht!

Referentin ist Frauke Schüler-Breth, Sozialpädagogin, integrative Lerntherapeutin.

Der Vortrag ist kostenfrei, eine Kooperation mit der AWO-Elternschule und dem Bündnis für Familie

!!! Anmeldung unter Tel: 07251/79 7878,
familienzentrum-hdb@bruchsal.de

INA—ICH nehme ab

12 Termine ab Montag, den 9. April, 9:00 bis 10:30 Uhr.

Präventionskurs der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zum Abnehmen ohne Hungern und mit dem Ziel des langfristigen Erfolges.

In 12 Schritten werden die Grundlagen einer vollwertigen Ernährung und einer gesundheitsorientierten Ernährungsweise vermittelt, wobei immer Ihre persönlichen Vorlieben berücksichtigt werden. Das Handbuch unterstützt Sie dabei, Ihr Gewicht zu beurteilen, Ziele festzulegen, sich beim Essen und Trinken zu beobachten, Ihren Energiebedarf zu bestimmen, eine positive Haltung einzunehmen und Hilfe bei Risikosituationen zu finden. Der Ordner enthält leckere Rezeptvorschläge und vieles mehr.

Zielgruppe sind Personen mit leichtem bis mittlerem Übergewicht (BMI>25 bis<30).

Teilnahmegebühr sind 195 €, der Ordner kostet 35 € Der Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle (ZPP) geprüft und genehmigt. Voraussetzung für eine erfolgreiche Teilnahme ist eine Anwesenheit von mindestens 80 % der Termine. Damit ist er teilweise von Ihrer Krankenkasse erstattungsfähig. Klären Sie dieses am besten vorher mit Ihrer Krankenkasse.

!!! Infos und Anmeldung bei Referentin Ingrid Eßwein, Ernährungsberaterin /DGE, Ernährungswissenschaftlerin,
info@ernaehrungsberatung-bruchsal.de, Tel: 07251—305841

Gordon-Familientraining, **ab Dienstag, 10. April, 20:00 - 22:00 Uhr,**



7 Termine, Elternschule für ein entspanntes Miteinander. 10 € im Rahmen des Landesprogramm STÄRKE in besonderen Lebenslagen, Selbstzahler 95 € zuzüglich 29 € ausführliche Seminarunterlagen.

!!! Info und Anmeldung bei Frau Eva Vetter,
pekip-bruchsal@t-online.de, Tel. 930742