



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



**elfa**

eltern & familienbildung  
in Freiburg

**PROGRAMM**  
September 2019  
bis  
Januar 2020

Ein Angebot der VHS Freiburg  
in Zusammenarbeit mit E+F Beziehung leben



Volkshochschule  
Freiburg



**VORTRÄGE**

**Mittwoch, 09.10.19**  
**19.30 Uhr**

VHS im Schwarzen Kloster  
Theatersaal  
Rotteckring 12, 79098 Freiburg

**Warum hört mein Kind nicht?**

Wie kann ich das, was mir wichtig ist, so sagen, dass es bei meinem Kind ankommt? Und welche Bedingungen braucht es, um einander zuzuhören? – Für Eltern von Kindern im Alter bis 6 Jahre.

Kosten: € 6,- / Abendkasse  
Referentin: Marie Wiese  
Anmeldung nicht erforderlich  
VHS Freiburg, ☎ 0761/3 68 95 10  
www.vhs-freiburg.de

**Dienstag, 26.11.19**  
**20.00 Uhr**

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

**Die Elternkompetenz des positiven Leitens (Marte Meo)**

Mit Hilfe von Videobildern werfen Sie einen bewussten Blick auf eine Leitungssituation im Erziehungsalltag (z.B. Wickeln, Füttern, Anziehen) und erkennen, wie Sie ihr Kind in seiner Entwicklung unterstützen können. Für Schwangere und Eltern von Kindern von 0-3 Jahren.

Kosten: € 7,- / Abendkasse  
Referentin: Carola Basten  
Anmeldung nicht erforderlich  
☎ 0761 / 28 99 55  
www.elternwerden-elternsein.de

**Montag, 20.01.20**  
**19.30 Uhr**

E+F Beziehung leben  
Talstr. 29 / 2. OG  
79102 Freiburg

**Kinder vor Beschämung schützen!**

Scham und Beschämung sind von der Bedeutung für die Entwicklung von Kindern. Wie können Eltern die Würde ihrer Kinder schützen und diese vor Beschämung bewahren? Für Eltern u. Erziehende von Kindern bis 12 Jahren.

Kosten: € 6,- / Abendkasse  
Referentin: Monika Wierlacher-Engelhardt  
Anmeldung nicht erforderlich  
E+F Beziehung leben  
☎ 0761/60 06 65 75  
www.beziehung-leben-freiburg.de

**KURSE / SEMINARE**

**Samstag, 14.09.19, 10.00-14.00**  
**Samstag, 19.10.19, 10.00-14.00**

Gemeindezentrum Matthäus  
Sundgaullee 31  
79114 Freiburg

**Kochen mit Kindern: An die Töpfe, fertig, los!**

In den Workshops wird von Eltern und Kindern gemeinsam leckeres Essen aus frischen Zutaten zubereitet. Die Zutaten kommen aus der Region und sind typisch für die Jahreszeit. Die Termine sind einzeln buchbar.

Kosten: € 1,00 (pro Person und Termin)  
Leitung: Dr. Ernst-Otto Blachnitzky,  
Dr. Carsten T. Rees, Chris Huber  
Anmeldung: Pfarrbüro West  
Petra Eschmann / ☎ 0761/ 27 66 42

**dienstags, 15.30–17.00 Uhr**  
**ab 24.09.19**

Familienzentrum Klara e.V.  
Büggelerstr. 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 (bei Teilnahme an 4 Terminen)  
finanziert über das Landesprogramm „Stärke“  
Leitung: Bianca Breuer  
Anmeldung: Familienzentrum Klara e.V.  
☎ 0761/2 72 05 15

**Dienstag, 24.09.19**  
**18.00-20.00 Uhr**

Jugendhilfswerk Freiburg e.V.  
Konradstr. 14 / Hinterhaus / Halle  
79100 Freiburg

**Sicher im Umgang mit Computerspielen**

Was ist überhaupt so toll an diesen Spielen? Wie lange darf gespielt werden? Was ist denn dieses Fortnite? Warum schaut sich mein Kind nur dauernd diese YouTube an? Und machen gewalthaltige Spiele aggressiv? Aktuelle Entwicklungen und Informationen.

Kosten: € 12,00  
Leitung: Carmen Kunz, Marco Marsovszky  
Anmeldung: Kurs-Nr. 105.314  
VHS Freiburg  
☎ 0761/ 3 68 95 10  
www.vhs-freiburg.de

**8 x dienstags, 11.00-12.15 Uhr**  
**ab 08.10.19**

VHS im Colombi-Eck, Grüner Raum  
Rotteckring 12  
79098 Freiburg

**Singende Mütter – glückliche Kinder**

Eine singende Mutter beruhigt und entspannt schon das Kind im Mutterleib. Ist das Kind auf der Welt, stärkt Singen die Mutter-Kind-Bindung. Ein Kurs zur Erweiterung des Liederrepertoires und für eine Basis von Glück. Für Schwangere und Mütter mit Neugeborenen.

Kosten: € 49,00  
Leitung: Stephanie Heine  
Anmeldung: Kurs-Nr. 105.319  
VHS Freiburg  
☎ 0761/ 3 68 95 10  
www.vhs-freiburg.de

**Freitag, 11.10.19, 15.00-19.00**  
**Samstag, 12.10.19, 9.30-16.00**

pro familia  
Basler Str. 61  
79100 Freiburg

**Einsam, zweisam, dreisam... Achtsam! – Wochenendseminar für Paare in Patchwork- und Zweifamilien**

Wie kann das Zusammenleben in Patchwork-Familien funktionieren? Was brauchen wir als Paar und wie können wir die Kinder unterstützen? Erfahrungsaustausch zu den Herausforderungen dieser Lebensform.

Gebührenfrei (Spenden willkommen)  
finanziert über das Landesprogramm „STÄRKE“  
Leitung: Bernhard Meyer / Anna Hahn  
Anmeldung bis 01.10.: pro familia  
☎ 0761/ 29 62 56  
www.profamilia-freiburg.de

**6x mittwochs, 19.00-21.30 Uhr**  
**ab 06.11.19**

E+F Beziehung leben  
Talstr. 29 / 2. OG  
79102 Freiburg

**Mit Kindern wachsen – der Elternkompass**

Achtsamkeitsbasierter Elternkurs: Wie können wir eine tiefe Beziehung und einen inneren Kompass zu unseren Kindern entwickeln, der uns in den Stürmen des Elternseins Orientierung geben kann?

Kosten: € 87,00  
Leitung: Dörte Westphal  
Anmeldung: E+F Beziehung leben  
☎ 0761/ 60 06 65 75  
www.beziehung-leben-freiburg.de

**Donnerstag, 07.11.19**  
**19.30-21.30 Uhr**

DRK Freiburg  
Außenstelle Familienbildung  
Rimsinger Weg 15, 79110 Freiburg

**Wie Achtsamkeit im Familienalltag gelingen kann**

„Und dann braucht man auch noch Zeit, um einfach dazusitzen und vor sich hin zu gucken.“ (Astrid Lindgren) – Eine Einführung zum Thema Achtsamkeit: die wichtigsten Aspekte und erste praktische Erfahrungen.

Kosten: € 10,00  
Leitung: Christine Eckerle  
Anmeldung b.29.10./DRK-Familienbildung  
☎ 0761/88 50 86 43  
www.drk-freiburg.de

**Freitag, 15.11.19, 17.00-21.00**  
**Samstag, 16.11.19, 10.00-18.00**

E+F Beziehung leben  
Talstr. 29 / 2. OG  
79102 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: E+F Beziehung leben  
☎ 0761/60 06 65 75  
www.beziehung-leben-freiburg.de

**3x mittwochs, 20.00-22.00 Uhr**  
**ab 20.11.19**

E+F Beziehung leben  
Talstr. 29 / 2. OG  
79102 Freiburg

**„Wie redest Du mit mir?“**

Wie können wir mit pubertierenden Jugendlichen in Kontakt bleiben: Zielorientierte Gespräche, gesprächsfördernde Atmosphäre, Umgang mit Beleidigungen, kompetentes Zuhören.

Kosten: € 35,00 (€ 55,00 für Paare)  
Leitung: Sabine Zeller  
Anmeldung: E+F Beziehung leben  
☎ 0761/60 06 65 75  
www.beziehung-leben-freiburg.de

**Donnerstag, 21.11.19**  
**19.30-21.30 Uhr**

Gesamtkirchengemeinde/ Saal  
Jacob-Burckhardt-Str. 13  
79098 Freiburg

**Wir singen zusammen ein Lied...**

Sie erfahren etwas über die Ziele musikalischer Früherziehung und lernen Ideen zum Singen und Bewegen mit und ohne Instrumente kennen. Die Freude steht im Vordergrund, keine Vorerfahrung nötig! – Für Eltern von Kindern im Alter bis 3 Jahre.

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

**Sonntag, 01.12.19**  
**10.00-17.00 Uhr**

VHS im Schwarzen Kloster/Theatersaal  
Rotteckring 12  
79098 Freiburg

**Friedvoller Schwertkampf**

Beim friedvollen Schwertkampf begegnen sich Vater/ Mutter und Kind als gleichwertige Partner. Trainiert wird mit Stock u. dem japanischen Holzschwert. Für Mütter/ Väter mit Kindern im Alter zwischen 8 und 12 Jahren.

Kosten: € 44,00 (Gebühr für 1 Elternteil mit Kind)  
Leitung: Hans J. Hinken  
Anmeldung: Kurs-Nr. 105.342  
☎ 0761/3 68 95 10  
www.vhs-freiburg.de

**6x donnerstags, 19.30-21.30**  
**ab 16.01.20**

E+F Beziehung leben  
Talstr. 29 / 2. OG  
79102 Freiburg

**Eltern bleiben trotz Trennung und Scheidung – Kinder im Blick.**

Wie können Väter und Mütter in Trennungssituationen gut für die eigenen Bedürfnisse und die der Kinder sorgen und wie können schwierige Themen effektiv besprochen werden? Es kann nur ein Elternteil pro Kurs teilnehmen.

Gebührenfrei (finanziert über d. Landesprogramm „Stärke“, zzgl. € 10,00 für Elternhandbuch)  
Leitung: Verena Zinggrebe  
Anmeldung: E+F Beziehung leben  
☎ 0761/60 06 65 75  
www.beziehung-leben-freiburg.de

**Donnerstag, 30.01.20**  
**19.00-21.00 Uhr**

VHS im Schwarzen Kloster/Raum 204  
Rotteckring 12  
79098 Freiburg

**Hurra, ich spiele!**

Wie entwickeln Babys und Kleinkinder Eigeninitiative, Selbstvertrauen, Ausdauer und die Fähigkeit sich in immer größeren Zeiträumen selbst zu beschäftigen? Wie und mit welchen Materialien können anregende Spielbereiche gestaltet sein?

Kosten: € 12,00  
Leitung: Lucie Gräbe  
Anmeldung: Kurs-Nr. 105.346  
VHS Freiburg  
☎ 0761/ 3 68 95 10  
www.vhs-freiburg.de

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

WIR MACHEN MIT beim Landesprogramm



Angebote zur Stärkung der Elternkompetenzen

Mit finanzieller Unterstützung der Stadt Freiburg / Dezernat II



**KOOPERATIONSPARTNER:**

- E+F Beziehung leben
- Freiburger Bündnis für Familie
- Verbund Freiburger Erziehungsberatungsstellen
- DRK Kreisverband Freiburg, Familienbildung
- Fachberatung Kindertagespflege – Tagesmütterverein FR
- Eltern werden – Eltern sein
- Ökostation Freiburg
- Mütter- und Familienzentrum Klara
- pro familia
- Evangelische Erwachsenenbildung



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

☎ 07 61/3 68 95 10