

## WAS BEWEGT (REGENBOGEN)FAMILIEN?

Persönlicher und fachlicher Austausch im Rahmen eines Family Days

## "WENIGER IST MEE(H)R" – VON DER LIEBESBEZIEHUNG IN DIE ELTERNROLLE

Für Eltern/Erziehende und ihre Kinder (6-10 Jahren) mit Kinderbetreuung

## BREMEN

03.07., 14:00 bis 20:00 Uhr



### **LANGEOOG**

29.07. - 04.08.



## **FAMILIENZEITEN "MUSIKALISCH"**

Für Eltern/Erziehende und ihre Kinder (3-6 Jahre)

### **FAMILIENZEITEN "ENTSPANNT"**

Für Eltern/Erziehende und ihre Kinder ab 8 Jahre

### BREMEN 04.09., 10:00 bis 13:00 Uhr



### ONLINE 08.09. - 29.09...

wöchentlich 16:00 bis 17:30 Uhr



## SPANNENDES AUS DER PFLANZENWELT

Ein Spaziergang für Jung und Alt durch den Bremer Bürgerpark, Kinder ab 6 Jahre

**BREMEN** 

08.09., 16:00 bis 18:00 Uhr



## **BAUMCIRCUS**

Für Eltern/Erziehende und ihre Kinder ab 3 Jahren

### **BREMEN** 11.09., 10:00 bis 17:00 Uhr

**BREMEN** 



## **FAMILIENZEITEN "DRAUSSEN"**

Für Eltern/Erziehende und ihre Kinder (3-7 Jahre)

Für Eltern und Familien aller Lebensformen und ihre

## 25.09., 10:00 bis 13:00 Uhr

**BAD BEDERKESA** 27.09. - 01.10.



## Kinder (1-6 Jahre) mit Kinderbetreuung

### **ICH WILL ABER NOCH** TABLET GUCKEN! - FASZINATION MEDIEN

**☑** GEMEINSAM – SPRACHE WIEDERFINDEN

Hintergrundwissen und kreative Zugänge zur Medienerziehung

### **BREMEN**

27.09. - 01.10., tägl. 09:00 bis 14:30 Uhr





## **RUND UM DEN APFEL**

**EIN TAG NUR MIT MAMA** 

Für Eltern/Erziehende und ihre Kinder ab 6 Jahren

# **BREMEN**

**BREMEN** 

08.10., 15:00 bis 17:00 Uhr

09.10., 10:00 bis 14:00 Uhr



## Für Mütter zusammen mit einem Kind ab 8 Jahren

**KREATIV MIT KIDS** 

EINS, ZWEI, DREI UND DU BIST FREI!

KINDERSPIELE FRÜHER UND HEUTE

**BREMEN** 15.10. - 17.10.

## Für Eltern/Erziehende und ihre Kinder ab 6 Jahren

ABENTEUER ZWISCHEN HIMMEL UND ERDE Tagesseminar zum Ferienstart für Väter und Söhne (8-14 Jahre)

BREMEN



BODYPERCUSSION

16.10., 10:00 bis 15:30 Uhr



## CUXHAVEN

18.10. - 22.10.



DIE GRÜNEN BOGENSCHÜTZEN Für Eltern/Erziehende und ihre Kinder ab 7 Jahren mit Kinderbetreuung

Für Eltern/Erziehende und ihre Kinder (6-13 Jahre) mit Kinderbetreuung

Für Eltern/Großeltern und Kinder/Enkel (6-13 Jahre) mit Kinderbetreuung

### CUXHAVEN 25.10. - 29.10.

**LANGEOOG** 

25.10. - 30.10.





## 🛂 "AUFSTEHEN, KRÖNCHEN RICHTEN **UND WEITER GEHEN..."**

Eine Bilderbuchreise für Eltern/Erziehende und ihre Kinder (1-6 Jahre) mit Kinderbetreuung

### LANGEOOG 01.11. - 06.11.



FAMILIENZEITEN "TOLLE KISTE"
Für Eltern/Erziehende und ihre Kinder ab 6 Jahren

## **BREMEN**

06.11., 10:00 bis 17:00 Uhr



## **BREMEN**

17.11., 19:00 bis 20:30 Uhr



BREMEN



### **ADVENTSZEIT IST LESEZEIT** Für Eltern/Erziehende

**FAMILIENZEITEN "MUSIKALISCH"** 

27.11., 10:00 bis 13:00 Uhr



## **CORONA-VIRUS**

Informationen zu unseren Angeboten

Für Eltern/Erziehende mit Kindern (3-6 Jahre)

Trotz bewegter Zeiten legen wir mit diesem Faltblatt unsere Planungen für gemeinsame Eltern- und Familienbildung vor. Bei Redaktionsschluss bekannte Rahmenbedingungen und behördliche Empfehlungen haben wir dabei berücksichtigt - mögliche Varianten oder alternative Online-Formate mitgedacht. Machen Sie gerne bei den entsprechend gekennzeichneten Angeboten von Ihrem Recht auf Bildungszeit (BZ) Gebrauch!

Abonnieren Sie gerne unseren Newsletter und bleiben Sie jederzeit informiert.

Alle Angebote werden durch Mittel der Familienbildung unterstützt. Angemeldete Teilnehmende erhalten seminarbezogene Infos, sobald die Lage Änderungen nötig macht. Wir hoffen, uns im gemeinsamen Lernen auch weiterhin begegnen zu können und laden Sie bereits jetzt herzlich dazu ein.

## Bitte beachten Sie:

Die bei Veranstaltungsbeginn gültigen Corona-Regelungen (Maskenpflicht, Testung, Beherbergung etc.) finden sie tagesaktuell auf unserer Homepage.





ð

Q

### **Familienbildung** hier lernen Erwachsene und Kinder

gemeinsam

### Angebot für alle, die sich diesem Geschlecht zugehörig fühlen

Veranstaltung für Frauen\* Angebot für alle, die sich diesem

Geschlecht zugehörig fühlen

Veranstaltung für Männer\*





**Bildungszeit** 

"vor Ort" geplant, wird bei Bedarf in den digitalen Raum verlegt



Wir freuen uns über Ihre Spende vor Ort

# **TAG**

### WAS BEWEGT (REGENBOGEN)FAMILIEN?

03.07. | Sa., 14:00 - 20:00 Uhr | Bremen | 🍣 | Caro Schulze, Annette Mattfeldt, Konni Lerche, Doro\* Giesche von Rüden,

Bärbel Schaudin-Fischer, Constanze Körner, Torsten Schlusche, Freyja Pe\* von Rüden, Gunnar Held, Oliver Wilking » 211432

(Regenbogen)Familien sind divers, sie haben ihre individuellen Bedarfe, ihren eigenen Familienalltag und bewegen sich in ganz unterschiedlichen Rechtsrahmen. Sie alle verbindet der Wunsch nach gesellschaftlicher Teilhabe und eint die Sorge um das Wohl ihrer Kinder und der Wunsch nach stabilen, rechtssicheren Beziehungen. In dieser Veranstaltung sollen aktuelle Fragen und Aspekte vertieft werden, die für angehende und bestehende (Regenbogen) Familien und Familien mit queeren Kindern relevant sind.



### WENIGER IST MEE(H)R"

29.07. - 04.08. | Do. - Mi. | Langeoog | € 350, erm. € 210, Kind € 80 | Nancy Janz, Svenja Vajhøj » 212511

Was bleibt von der Paarbeziehung, wenn sich die Konstellationen verändern? Wenn neben dem Glück und der Freude die Herausforderung steht, den gemeinsamen Alltag mit Kind(ern) zu meistern. Nehme ich mich zurück, für das Wohl der Familie, oder setze ich liebevoll und konsequent Grenzen für meine Bedürfnisse? "Kindern geht es nur dann gut, wenn es ihren Eltern gut geht" (Jesper Juul). Gut gesagt, aber wie? Diese Fragen wollen wir offen, spielerisch und kreativ erforschen, um eine stimmige und gemeinsame Basis für Eltern und Kinder zu schaffen.



### FAMILIENZEITEN "MUSIKALISCH"

04.09. | Sa., 10:00 - 13:00 Uhr | Bremen | 💍 | Daniela Wruck

Rhythmus und Bewegung sind uns angeboren und faszinieren Erwachsene und Kinder immer wieder gleichermaßen. Sie sind gebunden an Herzschlag und Sprache - und berühren uns auf ganz grundsätzliche Weise. Das Erleben eines verbindenden Rhythmus' stärkt das Gemeinschaftsgefühl, gibt Raum für individuellen Ausdruck, erhöht Körperspannung und Konzentration und fördert darüber hinaus Sprache und die Fähigkeit, sich auszudrücken. Mit einfachen Rhythmusinstrumenten und leicht zu wiederholenden Versen und Bewegungsabläufen gestaltet die Referentin mit Eltern und Kindern ein kurzweiliges Seminar.



### **FAMILIENZEITEN "ENTSPANNT"**

08.09. - 29.09. | Online | Mi., wöchentl. 16:00 - 17:30 Uhr | Sabine Hürdler » 212526

Mit einer bunten Mischung aus Qigong und Pilates-Elementen sowie geführten Körperreisen genießen Sie eine unbeschwerte Zeit voller Entspannung gemeinsam mit Ihrem Kind. Sie bekommen leicht erlernbare Übungen an die Hand, die Sie jederzeit - gerade auch in stressigen Situationen - anwenden können. Ob alleine oder gemeinsam mit Ihrem Kind. Für einen entspannteren Familienalltag! Außer Neugierde benötigen Sie lediglich bequeme Kleidung, einen ungestörten Ort zum Üben und ein(en) Laptop/PC/Tablet mit Kamera, Mikrofon und stabilem Internetzugang. Der Kurs findet in der Videosoftware "zoom" statt.



SPANNENDES AUS DER PFLANZENWELT

08.09. | Mi., 16:00 - 18:00 Uhr | Bremen | Birgit Wendelken » 212530

Wer traut sich von der Brennnessel zu naschen? Welches Geheimnis birgt das Moos auf dem Baumstamm? Wie schützt sich der Schachtelhalm vor Fressfeinden? Welche Pflanzen sind essbar und welche giftig? Auf einem kleinen Spaziergang durch den Bremer Bürgerpark wollen wir uns gemeinsam in die spannende Welt der Pflanzen begeben, verschiedene Arten kennen lernen, ggf. probieren und erfahren, worauf wir beim Sammeln achten sollten.



## **BAUMCIRCUS**

Der BaumCircus lädt Dich ein, komm wie Du bist! Hier kannst Du spielen, klettern, schwingen... Hier musst Du nichts können, Du darfst nach Lust und Laune ausprobieren. Der Niedrigseilgarten von Baum-Circus und das schöne Schul- und Spielgelände bieten großen und kleinen Menschen viele Möglichkeiten in Bewegung zu sein. Für die Stärkung zwischendrin bringt jede:r etwas für einen tollen Picknickkorb mit. In Kooperation mit der Fachstelle Inklusion der BEK.



## **FAMILIENZEITEN "DRAUSSEN"**

25.09. | Sa., 10:00 - 13:00 Uhr | Bremen | Sabrina Weritz

Spaß haben. Gemeinsam gehen wir auf Spurensuche und Entdeckungstour! Welche Lebewesen können wir finden? Welche Spuren hinterlassen sie und welche spannenden Geschichten gibt es dazu? In der Wildnis vor unserer Haustür gibt es viel zu entdecken, der Forschergeist wird geweckt und die vielen neuen Ideen laden zum Nachmachen zuhause ein. Es ist kein Vorwissen nötig, aber Neugier und offene Augen und Ohren.

Zu jeder Jahreszeit kann man draußen in der Natur viel erleben und



## **GEMEINSAM - SPRACHE WIEDERFINDEN**

27.09. - 01.10. | Mo. - Fr. | Bad Bederkesa | € 350, erm. € 210, Kind € 80 | Nancy Janz, Lena Wittern » 212512

Ob Patchwork Familie oder traditionelle Familienform, ob queere Family oder alleinerziehend, ob mit oder ohne besondere Bedarfe, ALLE sind willkommen, die sich vom gemeinsamen Austausch und von vielfältigen Begegnungen angesprochen fühlen. Wie kann Kommunikation zum Gelingen im oft pragmatischen Familienalltag beitragen? Was verändert sich, wenn wir miteinander einfühlend(er) sprechen? Was gibt uns Halt in all`unseren Begegnungen und Beziehungen? Gemeinsam wollen wir uns den "fünf Sprachen der Liebe", als einem Modell gelingender Kommunikation, annähern. In Kooperation mit der Fachstelle Inklusion der BEK.



### **■ ICH WILL ABER NOCH TABLET GUCKEN! – FASZINATION MEDIEN** 27.09. - 01.10. | Mo. - Fr., tägl. 09:00 - 14:30 Uhr | Bremen |

€ 105, erm. € 63 | Gisa Grodde » **212610** 

Was gucken, spielen, hören Kinder? Wie wirken Medieninhalte und warum? Digitale Medien durchdringen den Familienalltag in vielfältiger Hinsicht, sie helfen bei der Alltagsorganisation, sind Fenster zur Welt und Mittel zur Kommunikation, Information und Unterhaltung. Sie sind aber häufig auch Auslöser für Streit, wenn Kinder einfach kein Ende finden können und Erwachsene kein Verständnis und keine Geduld mehr haben. Welche Chancen und Risiken gibt es für einen konstruktiven und kreativen Umgang mit digitalen Medien für Kinder UND Erwachsene?



# 

Wie kommt der "Wurm" in die Frucht? Warum ist ein Apfel so gesund? Und wie befreien sich die Apfelkerne ohne unsere Hilfe aus dem Gehäuse? Wer Wissenswertes und Spannendes rund um den Apfel erfahren möchte und vom Sammeln bis zum köstlichen Saft die einzelnen Handgriffe erlernen will, hat auf der Obstwiese von Arbeit & Ökologie in Bremen-Huchting die Gelegenheit dazu. Nebenbei können noch witzige Apfelfiguren gebastelt werden.

TAG

### **EIN TAG NUR MIT MAMA**

09.10. | Sa., 10:00 - 14:00 Uhr | Bremen | € 20, erm. € 12, Kind € 10 | Svenja Vajhøj, Theda Bräkling » 212528

Möchte Ihr Kind auch einfach mal was alleine mit Ihnen machen, auch wenn noch andere Geschwister da sind? Dann haben Sie bei diesem Seminar im Hochseilgarten Lesum die Gelegenheit für eine exklusive Mutter-Kind-Zeit. Zeit sich selbst und das Kind von einer anderen Seite kennen zu lernen und vielleicht noch unbekannte Stärken zu entdecken. Die Frage "Wie können wir uns gegenseitig unterstützen und was stärkt uns, gibt uns Halt?" wird uns dabei begleiten. Mit vielen neuen Erfahrungen geht es zurück in den Alltag und beim nächsten Mal ist dann ein anderes Kind bei der Mutter-Kind-Zeit an der Reihe.

TAGE

### **KREATIV MIT KIDS**

15.10. - 17.10. | Fr., 16:00 - 19:00 Uhr, Sa., 10:00 - 16:00 Uhr, So., 10:00 - 14:00 Uhr | Bremen | € 60, erm. € 35, Kind € 10 |

Mirjam Steger » 212535

Kreativität ist ein Spiel mit Farben und Formen, einfach die Lust am künstlerischen Tun. Wir drucken mit verschiedenen Materialien wie Korken und Deckeln, erschaffen neue Wesen aus alten Fotos. Wir kleben Materialcollagen aus allem, was uns einfällt, und tupfen Muster wie die Aborigines. Die Freude am Experimentieren steht hier im Vordergrund. Gemeinsam kreativ zu sein macht nicht nur Spaß, es stärkt auch die Bindung zwischen Eltern und Kindern und schafft ein neues, entspanntes Miteinander

TAG

### **ABENTEUER ZWISCHEN HIMMEL UND ERDE**

16.10. | Bremen | € 20, erm. € 12, Kind € 10 | Dieter Niermann » 212529

Angst, Mut, Unsicherheit und Unterstützung - für Väter und Söhne, für Männer in jedem Alter, haben diese Begriffe Bedeutung. Und sie begegnen uns überall: in der Arbeit oder Schule, in der Beziehung, im Umgang mit neuen Lebenssituationen, im Zusammenleben von Groß und Klein. Zwischen Himmel und Erde wird es einen Tag lang um gemeinsame Erfahrungen und um intensiven Austausch zu diesen Themen gehen. Strategien stehen dabei im Mittelpunkt, bei denen "gewagt" nicht gleich "gefährlich" ist. Der Friedehorst Park in Lesum mit dem dazugehörigen Hochseilgarten bietet vielfältige Herausforderungen, die angenommen, bestanden und reflektiert werden können.

**TAGE** 

### EINS, ZWEI, DREI UND DU BIST FREI! KINDERSPIELE FRÜHER UND HEUTE

18.10. - 22.10. | Mo. - Fr. | Cuxhaven | € 310, erm. € 190,

Kind € 80 | Katharina Barthel » 212513

Kinderzimmer quellen über vor Spielzeug. Dagegen scheinen Völkerball, Hüpfspiele und "Räuber und Gendarm" out zu sein. Der Anteil hyperaktiver Computerkids steigt. Wie wichtig ist für die körperliche, seelische und soziale Entwicklung das Spiel im Freien und mit der ganzen Familie? Die Bildungszeit bringt die Generationen in einen gemeinsamen Austausch und in Vergessenheit geratene Spiele, aber auch neue Brett- und Kartenspiele, sollen wie Schätze gehoben und ausprobiert werden.



### **■ DIE GRÜNEN BOGENSCHÜTZEN**

25.10. - 29.10. | Mo. - Fr. | Cuxhaven | € 310, erm. € 190, Kind € 80 | Gero Dierks » 212514

In dieser Bildungszeit tauchen wir in die Welt der "grünen Bogenschützen" ein, lernen verschiedene Bogentypen und die Besonderheiten ihrer Herstellung und Anwendung kennen. Durch den Bau eines eigenen Bogens erfahren wir den Umgang mit Geduld, Konzentration und Kreativität. Das instinktive Bogenschießen dient als Unterstützung für das Bewusstwerden der eigenen Haltung und klaren Ausrichtung, sowie dem Wechsel zwischen An- und Entspannung beim Lösen des Pfeils.

## BODYPERCUSSION

25.10. - 30.10. | Mo. - Sa. | Langeoog | € 350, erm. € 210, Kind € 80 | Gabriele Hartung » 212515

Was gibt es noch für interessante Geräusche außer Klatschen, Schnipsen. Stampfen, die sich mit unserem eigenen Körper erzeugen lassen? Wir gehen auf klangliche Entdeckungsreise und befassen uns auf spielerische Weise mit verschiedenen Rhythmus-Pattern. Unser eigener Körper wird zum Resonanzkörper, zum Spielort, zum Schlagzeug, wir grooven und machen Musik zusammen. Bodypercussion hält Körper und Seele in Schwung, fördert die Koordination und Konzentration und macht jede Menge Spaß!

**TAGE** 

## **3.** "AUFSTEHEN, KRÖNCHEN RICHTEN UND WEITER GEHEN..."

01.11. - 06.11. | Mo. - Sa. | Langeoog | € 350, erm. € 210, Kind € 80 | Konni Lerche, Nancy Janz » 212517

Lockdown, Kontaktbeschränkungen, Homeoffice... Über ein Jahr halten sich viele Menschen an alle Corona-Regeln, wollen sich und ihre Mitmenschen nicht gefährden. Aber manchmal fällt einer die Decke auf den Kopf, geht die Puste aus, kommen gerade Familien und Alleinerziehende an ihre Grenzen. Und, was dann? Wie kann gegenseitige Unterstützung gerade in Corona-Zeiten aussehen? Diese Bildungszeit will kreative Ideen zur Bereicherung des Alltags beisteuern und Erziehende und Kinder in ihrer Beziehung stärken. Die gesammelten Ideen und Erfahrungen halten wir in einem selbstgestalteten Bilderbuch fest.

**TAG** 

## FAMILIENZEITEN "TOLLE KISTE"

06.11. | Sa., 10:00 - 17:00 Uhr | Bremen | 🏂 | Manuel Huster, Svenja Vajhøj » 212518

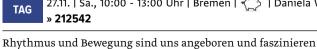
Das "Schlagzeug für zuhause" - mit dem eigenen Kind bauen und gemeinsam auch spielen lernen. Cajon [gesprochen: kachon] heißt eigentlich nur "Kiste". Mit wenig Mühe und Sachverstand lässt sich dieses Instrument gut herstellen. Gemeinsam mit dem eigenen Kind handwerklich und musikalisch Neuland betreten und ...sich schon über tolle Ergebnisse freuen können - das ist das Ziel dieses Seminartags! Mit der eigenen Cajon geht es am Nachmittag nach Hause und Groß und Klein haben genug gelernt, um zuhause motiviert weiter Musik zu machen.



## **ADVENTSZEIT IST LESEZEIT**

17.11. | Mi., 19:00 - 20:30 Uhr | Bremen | 🖒 | Svenja Vajhøj

Die Advents- und Weihnachtszeit lädt besonders dazu ein, eingekuschelt auf dem Sofa, mit Kindern Bilderbücher anzuschauen. Dieser Abend soll Anregungen für neue Bücher geben, die in diese besondere Zeit passen. Was ist der Ursprung von Weihnachten, wofür steht die Adventszeit, was verbinden wir mit Nikolaus, dem Christkind und der "stillen/heiligen" Nacht? Außerdem wollen wir in den Austausch kommen, welche Rituale das Lesen begleiten können, sodass es für alle eine entspannte Zeit wird.



### FAMILIENZEITEN "MUSIKALISCH" 27.11. | Sa., 10:00 - 13:00 Uhr | Bremen | 🌎 | Daniela Wruck

Erwachsene und Kinder immer wieder gleichermaßen. Sie sind gebunden an Herzschlag und Sprache - und berühren uns auf ganz grundsätzliche Weise. Das Erleben eines verbindenden Rhythmus' stärkt das Gemeinschaftsgefühl, gibt Raum für individuellen Ausdruck, erhöht Körperspannung und Konzentration und fördert darüber hinaus Sprache und die Fähigkeit, sich auszudrücken. Mit einfachen Rhythmusinstrumenten und leicht zu wiederholenden Versen und Bewegungsabläufen gestaltet die Referentin mit Eltern und Kindern ein kurzweiliges Seminar.