

## 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](http://www.netzwerk-naechstenliebe.de)

### 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 bis zum 01.04. erforderlich.

**Kosten: 28 € inkl. kleinem Mittagessen**

Leitung: Robert Seiboth und Henri Moskon

**Mittwoch – Freitag, 09.04 – 11.04. | jeweils 9 – 14 Uhr**

### 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/Legasthenie sowie Lerncoaching gehören zu meinem Angebot.

Anmeldung erforderlich über: Maila Benson, Integrative Lerntherapeutin FIL | Tel. 0173 829 60 57

## 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: 20 € | Montag, 10.03. | 18 – 21 Uhr**

### Café Zwillingswagen

Siehe »Rund um die Geburt«

### Workshop "Elterliche Führung" bei bindungs- und bedürfnisorientierter Erziehung

Raus aus dem Machtkampf rein in die liebevolle Führung! Ich lade dich ein, in diesem Workshop herauszufinden, wie du mehr Leichtigkeit und Klarheit in deiner Elternrolle findest. Was bedeutet es, die Führung als Eltern zu übernehmen? Was sind die Aspekte, die mich daran hindern können? Welche Brücken kann ich bauen, um mein Kind zum Mitmachen zu motivieren? Anmeldung per Mail erforderlich.

**Kosten: 8 € + 2€ Workbook**

Rahel Armisen, Familiencoach

**Donnerstag, 20.02. | 19 – 21 Uhr**

### Alleinerziehend und nicht alleine! Alleinerziehenden Café

Dich erwartet Zeit für Austausch mit Gleichgesinnten, Wertvolle Inputs für mehr Leichtigkeit und wichtige Informationen für Deinen Alltag als alleinerziehende Mutter oder alleinerziehender Vater Kinderbetreuung vor Ort, damit Du die Seele baumeln lassen kannst. Kaffee, leckere Waffeln und eine entspannte Atmosphäre. Anmeldung per Mail erforderlich. **Kosten: 3€** Rahel Armisen, Familiencoach **Mittwochs, 22.01. | 26.02. | 26.03. | 23.04. | 28.05. | 25.06. jeweils von 15:30 Uhr bis 17:30 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€ +2€ Workbook**

Rahel Armisen, Familiencoach

**Donnerstag, 20.03. | 19 – 21 Uhr**

## Erwachsene

### Bodyworkout

In einer ganz entspannten Atmosphäre werden wir gemeinsam Spaß mit tollen Fitnessübungen haben und etwas für unsere Gesundheit tun. Alle sind herzlich willkommen! Bitte Matte mitbringen. **Kosten: 5er Karte 65€, 8er Karte 94€, 12er Karte 130€** Anmeldung erforderlich über Nicole Engelken, Tel.: 0176 – 96901745

**Dienstags, 22.10. – 01. April 2024 von 18:30 – 19:30 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](mailto:kita@spatz21.de) | Tel. 0531 20997462

### Beratungsstelle Achtung!Leben

Beratung rund um die Geburt eines Kindes und im Schwangerschaftskonflikt. Kontakt: [info@achtungleben.de](mailto:info@achtungleben.de) | Tel. 0531 574326

### wellcome

Praktische Hilfe für Familien nach der Geburt durch erfahrene Helferinnen. Kontakt: [braunschweig@wellcome-online.de](mailto: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](mailto: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

### Neue Perspektiveng

Systemisches Einzel-Coaching für Erwachsene + Jugendliche

Wir unterstützen in persönlichen wie auch beruflichen Herausforderungen und Schwierigkeiten. Gemeinsam sowie zielorientiert erarbeiten und finden wir Lösungen und neue Perspektiven. Kontakt: Andrea Schneider, [systemischeberatung@nwnl.de](mailto:systemischeberatung@nwnl.de) | 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 Tel. 0176 61885714 | [info@familiencoaching-beratung.de](mailto:info@familiencoaching-beratung.de)



## PROGRAMM Januar – Juli

# 2025





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

## Rund um die Geburt / Babys

### Babymassage | für Babys ab 3 Monate

In ruhiger Atmosphäre werden Euch Handgriffe gezeigt, wie ihr euer Baby mit sanften Berührungen massieren könnt. Die Babymassage fördert die Bindung zwischen Eltern und Kind.

Das Kind lernt seinen Körper wahrzunehmen und zu spüren.

**Kosten: 5 Termine je 45 min: 55 €**

Anmeldung: Mirja Raming, Ergotherapeutin, Qualifizierte Babymassage Leiterin und Eltern-Kind Kursleiterin, mirjas-familienkurse@web.de

**Freitags, 07.02. – 07.03. und 25.04. – 06.06.**

**von 09:00 – 09:45 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, 11.01. | 01.02. | 01.03. | 05.04. | 03.05. | 07.06.**

**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**

**08.01.** Stillhindernisse überwinden

**12.02.** Beikost - wie fange ich an?

**12.03.** Plötzlich Familie

**23.04.** Babyschlaf / Familienschlaf

**14.05.** Langzeit- / Normalzeitstillen

**11.06.** Stillen, Job und Familie



### Eltern-Kind-Kurs | für Babys im 5.+6. Lebensmonat

Zusammen wollen wir mit Singen, Fingerspielen und Schoßreitern den Kindern eine Freude bereiten. Die Kinder bekommen durch verschiedene Materialien Anreize, sich zu bewegen und die Welt zu entdecken und zu begreifen. Währenddessen werden Grundlagen zu den Entwicklungsschritten Eurer Babys vermittelt. Die fachlichen Impulse sollen dabei den Austausch im Kurs untereinander anregen.

**Kosten: 8 Termine je 1h 15 min: 95 €**

Anmeldung: Mirja Raming, Ergotherapeutin, Qualifizierte Eltern-Kind-Kursleiterin und Babymassage Leiterin, mirjas-familienkurse@web.de

**Freitags, 07.02. – 28.03. + 25.04.-27.06.**

**von 10:00 – 11:15 Uhr**



### 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.

**Kosten für 5 Termine: 70,-**

Kursbeginn bitte 8 Wochen nach der Geburt erfragen über:

Christiane Burhorn-Lorenz, Hebamme | info@hebamme-bs.net

**Montags, 12:30 – 13:30 Uhr**

### 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](http://www.hdf-braunschweig.de) zu finden.

Anmeldung: Tel. 0531 2412512 | info@hdf-braunschweig.de

**Donnerstags, 9:00 – 10:30 Uhr**

### Infoabend rund um die Schwangerschaft und Geburt

Die Beratungsstelle Achtung!Leben gibt einen Überblick über Leistungen und Anträge rund um die Schwangerschaft und die Geburt. Im Anschluss ist Zeit für Fragen. **Kostenfrei**

Anmeldung per Mail erforderlich

Jessica Kindlein, Schwangerschaftsberatung Achtung!Leben

**Mittwoch, 12.03. von 18:00 - 20:00 Uhr**



## Kinder / Teens

### 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 Meye

**Kosten: 4 Termine für 45 €** (inkl. Material; Maschinen)

**Montags, 10.02. – 03.03. und 28.04. – 19.05.**

**jeweils von 16:00 – 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 Meye

**Kosten: 4 Termine für 45 €** (inkl. Material; Maschinen)

**Montags, 10.03. – 31.03. und 26.05. – 23.06.**

**jeweils 16 – 17:30 Uhr**

**Interesse an weiteren Angeboten für Kinder?  
Siehe auch: [www.bs-friedenskirche.de/kinder](http://www.bs-friedenskirche.de/kinder)**

### 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, 15.01. | 19.02. | 19.03. | 21.05. | 18.06.**

**jeweils von 16:00 – 17:30 Uhr**

### Malwerkstatt | Kinder von 6 – 9 Jahre

Hier könnt ihr ganz individuell Kunst für euch entdecken, spielerisch Neues ausprobieren und lernen, Gefühle ausdrücken. 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, 06.02. – 27.02. | 06.03 – 27.03. |**

**03.04. – 15.05. | 05.06. – 26.06.**

**jeweils von 15:30 – 17 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 späteren Einstellung von jungen Menschen zu ihrer Gesundheit und Sexualität aus. Ein eintägiges, wertorientiertes Seminar für Jungen und Mädchen. **Kosten: 25 €**

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

**Kurs für Jungen: Samstag, 15.02.**

**Kurs für Mädchen: Samstag, 22.02.**

**jeweils 10 – 16 Uhr**

### Babysitter-Kurs | Jugendliche ab 14 Jahre

Du willst dein Taschengeld aufbessern? Dann lernst du innerhalb von zwei Tagen, 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-Kursleitern, Physiotherapeutin

Lothar Neumann, Diplompädagoge, Einsatzsanitäter

**Montag und Dienstag, 07.04. – 08.04, jeweils 9 – 15 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, 05.02. | 05.03. | 02.04. | 07.05. | 04.06.**

**jeweils 16 – 17:30 Uhr**

