

ELTERN.WISSEN.MEHR.

FAMILIEN

A B C

HERBST /
WINTER
2023 / 24



LANDKREIS
ERLANGEN-HÖCHSTADT



Stadt
Erlangen



LIEBE ELTERN,

unabhängig, ob Sie nun Alteingesessenen oder erst seit Kurzem in der Stadt Erlangen oder unserem Landkreis Erlangen-Höchstadt leben, halten Sie mit dem **Familien ABC** einen wichtigen Ratgeber in Händen. In unserer Broschüre oder auf der Homepage www.familien-abc.net finden Sie Angebote, Veranstaltungen und Informationen, die Sie in Ihren Erziehungsaufgaben unterstützen können.

Die Angebote im kommenden halben Jahr sind mal bunt und fröhlich, mal ernst und unterstützend in schwierigen Lebenslagen. Denn zum Eltern-sein gehören alle Facetten – und das ist auch gut so.

Familie ist der Rückhalt, der sichere Anker, der Ort, an dem man sich wohl und geborgen fühlt. Das erfordert von Ihnen als Eltern viel Energie. Damit Sie diesen Einsatz auch in herausfordernden Zeiten aufbringen können, laden wir Sie ein, einen Blick auf sich selbst zu richten. Der Workshop „Mental Load – nein danke!“ im Familienstützpunkt

Schuster's Five am 17.10.23 will Ihnen zeigen, wie Sie lernen, Prioritäten zu setzen und gestärkt in den Familienalltag zurückkehren können.



Auch der Elternkurs „Starke Eltern – starke Kinder“ im Kinderschutzbund Erlangen ab dem 13.01.24 hat Ihre elterlichen Bedürfnisse im Blick und will entlastend wirken. Austausch und Spaß kommen dabei nicht zu kurz.

Online finden Sie unter www.familien-abc.net passende Angebote zu vielen Ihren Fragen.

Auch gibt es dazu Wissenswertes rund um Erziehung und Familienalltag. Sollten Sie lieber blättern wollen, finden Sie das gedruckte **Familien ABC** im Rathaus, den Kitas, öffentlichen Einrichtungen oder im Landratsamt.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Stöbern und Scrollen im neuen Familien ABC! Genießen Sie die Zeit als Eltern!

Dr. Florian Janik
Oberbürgermeister der Stadt Erlangen

Alexander Tritthart
Landrat des Landkreises Erlangen-Höchstadt

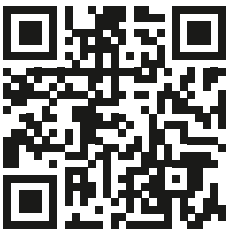


Eine Initiative der Jugendämter
von Landkreis Erlangen-Höchstadt
und Stadt Erlangen

ELTERN.WISSEN.MEHR. FAMILIEN ABC

- Angebote für Eltern passend zum Alter ihrer Kinder
- Finanzielle und rechtliche Antworten für Familien
- Hilfreiche Videos zum Familienleben
- Beratungsstellen zu allen Fragen rund um Familie
- Angebote, Infos und Videos mit Freunden teilen

Noch mehr Angebote
finden Sie im Netz:
www.familien-abc.net



SEPTEMBER

Spielplatz Café

03.09.23, 15:00 – 18:00

Zentrum für Alleinerziehende, Grünes S.O.f.A. e.V.

Wir organisieren im Sommer öfters am Freitag oder Sonntag Nachmittag an verschiedenen Spielplätzen in Erlangen unser Spielplatz Café. In einer gemeinschaftlich, schönen Atmosphäre, bei Kaffee und Kuchen, können sich die Kinder austoben und mit anderen Kindern spielen. Die Mütter und Väter haben die Zeit und die Möglichkeit, sich austauschen oder neue Kontakte knüpfen. ✉ Dana Maisel, info@alleinerziehendenzentrum.de. 09131/208914

Familiencafé

07.09.23, 14:30 – 16:30

**Familienstützpunkt im Haus der Begegnung,
Dutendorfer Str. 18, Vestenbergsgreuth**

Herzlich eingeladen sind alle Familien mit Kindern. Wir freuen uns auch über Oma und Opa, Tante und Onkel. Unser Familiencafé bietet Begegnung und Austausch für die Erwachsenen sowie Spiel und Spaß für die Kinder in einer neu eingerichteten Spielecke vom Säugling bis zum Schulkind. Gerne bringen Sie ihre eigenen Getränke und Snacks mit oder erwerben Kaffeespezialitäten und Kuchen vor Ort. Mikrowelle, Abstellmöglichkeiten für Kinderwägen und Wickeltisch vorhanden. Kostenlos und ohne Anmeldung • Es stehen vor Ort Schließfächer (auch zur Dauernutzung) zur Verfügung. ✉ Sofie Wedel. 0151/14014207. hdb@vestenbergsgreuth.de

Waldzwerge für ca. 2-5 Jahre

07.09.23, 16:00 – 17:15

**Zwergenland Familien und Hebammenzentrum,
Forther Hauptstr. 26, Eckental**

Bei den Waldzwerge können sich Eltern und Kinder auf eine Auszeit vom Alltag und Gewusel nehmen, kurz aus dem Hamsterrad an Aktivitäten aussteigen und mit Spaß und Freude den Wald als Kraft- und Erholungsort kennenlernen und wahrnehmen. Hier wird neben Bewegung auch der natürliche Erkundungsdrang von Kindern gestärkt und gefördert, ebenso wie das Spielen, Singen, der Kontakt zu anderen Kindern und Eltern. • Maika Nagel; 8 Kurseinheiten, 80 €. ✉ Sandy Matthes, info@dazwergenland.com, 09126/2986999



Wir sind dabei!

ERLANGENPASS

Mit dem ErlangenPass sind viele Kurse und Angebote ermäßigt.
Die Höhe der Ermäßigung richtet sich nach den für den einzelnen Anbieter geltenden Regelungen.
Fragen Sie bitte bei den Anbietern nach.

Eltern erwarten ihr erstes Kind

09.09.23, 09:30 – 21:00

**Bayerisches Rotes Kreuz Erlangen-Höchstadt,
Henri-Dunant-Str. 4, Erlangen**

Unser Kurs beinhaltet theoretische Informationen und praktische Übungen. Mit viel Spaß und Einfühlungsvermögen werden Sie bedürfnisorientiert auf Ihre neue familiäre Situation vorbereitet. Themen sind Ausstattung für das Baby, Pflegen und Baden, Wickeln mit verschiedenen Windelsystemen, Stillen, Flaschennahrung und erste Beikost, Gesundheit und Unfallverhütung im Säuglingsalter, sowie Geburt und Formalitäten. Der Kurs richtet sich an Eltern, Großeltern, Onkel, Tanten und Freunde. • Kurszeiten: Samstag + Sonntag von 9:30 – 16:30, Montag von 18:30 – 21:00, 90 € (inkl. Verpflegung). ✉ Helga Frank, d.oelmann@kverh.brk.de, 09131/601137

Stammtisch für alleinerziehende Mütter und Väter

09.09.23, 11:00 – 13:00

DW Erlangen e.V. An den Kellern, Erlangen

Wir wollen einen Treffpunkt bieten zu Frühstück, Austauschen, Plaudern. Für die Kinder gibt es eine Kinderbetreuung. Frühstück wird gestellt. Beginn ist um 11:00 am Entlass Keller. ☞ Manuela Heck, 09131/6301122, alleinerziehend@diakonie-erlangen.de

Familientreff Eckental

11.09.23, 09:30 – 11:30

**Familienstützpunkt Gleis 3,
Neunkirchener Str. 60, Eckental**

Im Offenen Familientreff immer montags von 9:30 – 11:30 und mittwochs von 14:30 – 17:00 treffen sich Familien mit Babys und Kleinkindern von 0 bis 4 Jahren zum Kennenlernen, Austauschen und gemeinsamen Spielen. Das Familiencafé ist ausgestattet mit kleinkindgerechten Spielmaterialien, in der Küchenecke kann mitgebrachtes Essen erwärmt oder Kaffee und Tee gekocht werden. Komm einfach vorbei, eine Anmeldung ist nicht nötig. Das Angebot ist kostenfrei. • Kostenlose Parkmöglichkeit am Park & Ride Parkplatz direkt am Gleis 3. Wickelmöglichkeiten und Kinderwagenabstellplätze sind vorhanden. ☞ Sabine Will-Wehner, 09126/2909813, gleis3.eckental@web.de

Babymassage

11.09.23, 10:30 – 11:15

**Zwergenland Familien und Hebammenzentrum,
Forther Hauptstr. 26, Eckental**

Die Babymassage eignet sich grundsätzlich für alle Babys im ersten Lebensjahr. Sie können jederzeit damit starten! Als besonders günstig hat sich allerdings der Beginn zwischen der 10. und 16. Lebenswoche erwiesen, da sie in dieser Zeit schon wach genug sind, um die Massage zu genießen, aber noch nicht mobil genug, um alles andere um sich herum zu erkunden. • Sandy Matthes; 5 Kurseinheiten á 45 min, 65 €. ✉ Zwergenland Eckental, info@daszwergerland.com, 09126/2986999

SEPTEMBER



Schwangeren Café

- ERLANGEN -

KOSTEN-
FREI



Für weitere Infos
bitte scannen!

- Alle wichtigen Infos zur Schwangerschaft, Geburt und der ersten Zeit mit dem Baby
- Andere Schwangere kennenlernen und sich austauschen
- Ein offenes Ohr für alle Fragen finden
- Immer mit einer Hebamme und Fachkräften rund um Schwangerschaft und frühe Kindheit
- Das Café findet entweder vor Ort oder online statt   Für Online erhalten Sie einen Zugangslink zugeschickt.
- Konkrete Informationen und Termine finden Sie im www.familien-abc.net unter Veranstaltungen. Stichwort: Schwangerencafé
- Oder Sie schreiben eine Mail an schwangerencafe@stadt.erlangen.de

jeden zweiten Freitag
(außer in den Schulferien)

10:00 – 11:30 Uhr


 SO FINDEN SIE UNS


Familienpädagogische Einrichtung Anger

(Mutter-Kind-Treff)

im Stadtteilhaus Isar 12

Isarstr. 12, Erlangen; 1. Stock

 schwangerencafe@stadt.erlangen.de

 09131 / 863662



Stadt
Erlangen

DAS JUGENDAMT.
Unterstützung, sie brauchen.

LANDKREIS
ERLANGEN-HÖCHSTADT




Veranstalter: Familienpädagogische Einrichtungen des Stadtjugendamtes staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen des & Landkreises ER-Höchstadt und des Stadtjugendamtes Erlangen

Bewegungstreff

12.09.23, 09:30 – 10:30


**Familienstützpunkt Gleis 3,
Neunkirchener Str. 60, Eckental**

Im Bewegungstreff immer dienstags von 9:30 – 10:30 treffen sich Eltern mit Kleinkindern bis ca. 4 Jahren um gemeinsam aktiv zu sein, sich kennenzulernen und auszutauschen. Der Bewegungstreff findet im Familienstützpunkt Gleis 3 in der Halle im Erdgeschoss statt. Es wird jedes Mal eine andere altersgerechte Bewegungslandschaft aufgebaut, die die Kinder erkunden und bespielen können. Entfällt in den Schulferien! Das Angebot ist kostenfrei. • Nora Breiter; Kostenlose Parkmöglichkeit am Park & Ride Parkplatz direkt am Gleis 3. Wickelmöglichkeiten und Kinderwagenabstellplätze sind vorhanden.  Sabine Will-Wehner, gleis3.eckental@web.de, 09126/2909813

FamilienCafé im Familienstützpunkt Adelsdorf

12.09.23, 14:30 – 16:30


Familienstützpunkt Adelsdorf, Hauptstr. 21

Wir laden Euch ganz herzlich zu unserem „FamilienCafé“ ein. Hier wird gespielt, getobt und gelacht, während Mami, Papi, Oma, Opa und Bald-Mami miteinander ins Gespräch kommen. Die Leitung des FamilienCafés hat als Sozialpädagogin vor Ort jederzeit ein offenes Ohr für die Fragen und Probleme der Familien. Es werden außerdem auch regelmäßig ReferentInnen zu verschiedenen familienrelevanten Themen eingeladen.  Jessica Thomsen, 0163/7412719, familienstuetzpunkt@caritas-erlangen.de

Babywerkstatt Höchststadt

13.09.23, 08:30 – 10:00


**Eva Dühorn Gesundheitsberatung,
Bahnhofstr. 9, Höchststadt**

Heldenhafte Kindheit – Pippi Langstrumpf gibt es wirklich. Kinder stark machen durch bereichernde Informationen und handfeste Tipps. Wie Alltag gelingt: aus einer starken Mitte begleiten mit Gabriele Schönenberger, Heilpraktikerin. • 1. Stock – Jugend/Partyraum – Raum 14  Eva Dühorn, info@evaduethorn.de, 0176/31374646

Kleinkindwerkstatt Höchststadt

13.09.23, 10:00 – 11:30


**Eva Dühorn Gesundheitsberatung,
Bahnhofstr. 9, Höchststadt**

Kontakte knüpfen – sich austauschen – Fragen loswerden – Informationen bekommen. Kostenfreies Gruppentreffen mit fachlicher Begleitung für jede Mutter und Vater mit Baby und Kleinkind. • 1. Stock – Jugend/Partyraum – Raum 14  Eva Dühorn, info@evaduethorn.de, 0176/31374646

Musikspatzen II (für Kinder von 3–4 Jahren mit ihren Eltern)

13.09.23, 14:30 – 15:15

Erlanger Musikinstitut e.V. Rathsberger Str. 1–3

Bei den Musikspatzen II singen, tanzen und musizieren wir mit den Kindern themenbezogen zu den Jahreszeiten und der Natur. Nun steht auch die Sprache im Vordergrund. Zu jedem Thema gibt es kurze Gesprächsrunden mit den Kindern, in denen diese von ihren eigenen Erfahrungen und Erlebnissen erzählen dürfen. • Silke Wilhelm; Ziehen Sie bequeme Kleidung an, denn es wird viel getanzt! Schnupperstunde möglich; bitte vereinbaren Sie einen Termin! 114 € für 15 Einheiten á 45 min für jeweils ein Kind mit Bezugsperson.  Sekretariat des Erlanger Musikinstituts e.V. zu Öffnungszeiten, info@emi-erlangen.de, 09131/27870

Familientreff Eckental

13.09.23, 14:30 – 17:00

**Familienstützpunkt Gleis 3,
Neunkirchener Str. 60, Eckental**

Infos siehe Angebot am 11.09.



SEPTEMBER

Musikspatzen I (für Kinder von 1–3 Jahren mit ihren Eltern)

13.09.23, 15:30 – 16:15

Erlanger Musikinstitut e. V. Rathsberger Str. 1–3

Der Weg zur Musik beginnt im Kindesalter – ganz spielerisch. Kinder sind von Musik fasziniert und haben eine angeborene Fähigkeit zum Singen und zum rhythmischen Bewegen. Genau hier setzen die Musikspatzen an und fördern ohne Leistungsdruck die ganze Persönlichkeit der Kinder. • Silke Wilhelm; Ziehen Sie bequeme Kleidung an, denn es wird viel getanzt! Schnupperstunde möglich; bitte vereinbaren Sie einen Termin! 114 € für 15 Einheiten á 45 min für jeweils ein Kind mit Bezugsperson. ✉ Sekretariat des Erlanger Musikinstituts e. V. zu Öffnungszeiten, info@emi-erlangen.de, 09131/27870

Musikspatzen I (für Kinder von 1–3 Jahren mit ihren Eltern)

13.09.23, 16:30 – 17:15

Erlanger Musikinstitut e. V. Rathsberger Str. 1–3

Infos siehe Angebot am 13.09., 15:30–16:15

SIE SUCHEN WAS BESTIMMTES?

Probieren Sie doch mal die **Suchoptionen** auf unserer Homepage www.familien-abc.net.

Viel Spaß!

PEKiP® Geburtsmonate Nov 2022 – Feb 2023

14.09.23, 09:00 – 10:30

La Sudi, Gaisbühlstr. 4, Erlangen

Ein Kurs für dich, dein Baby und eure Bindung. Das Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP) ist ein Konzept für Eltern und ihre Babys im ersten Lebensjahr. Ab der 8. Lebenswoche deines Babys begleite ich dich und dein Baby sanft und bindungsorientiert mit individuellen Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen. Sofern Plätze frei sind, freuen wir uns auf NeueinsteigerInnen in Fortsetzungskursen. • PEKiP-Kurse werden von manchen Krankenkassen bezuschusst. Bitte erkundige dich bei deiner Krankenkasse. 130 € (inkl. 2 € Materialkosten). ✉ Sudi Zhang-Michl, info@la-sudi.de. 0176/45533465

Musikspatzen I (für Kinder von 1–3 Jahren mit ihren Eltern)

14.09.23, 10:00 – 10:45

Erlanger Musikinstitut e. V. Rathsberger Str. 1–3

Infos siehe Angebot am 13.09., 15:30–16:15

PEKiP® Geburtsmonate März – Juni 2023

14.09.23, 10:45 – 12:15

La Sudi, Gaisbühlstr. 4, Erlangen

Infos siehe Angebot am 14.09

Musikspatzen für Babys (4 – 11 Monate)

14.09.23, 11:00 – 11:35

Erlanger Musikinstitut e. V. Rathsberger Str. 1–3

Dieser Kurs lädt Eltern und Babys zum musikalischen Spiel ein. Gemeinsames musizieren und Musik hören in dieser frühen Phase ist für das Kind Nahrung für Körper, Seele und Gehirn. Für den Kurs ist ein Instrumentenpaket notwendig. Dieses kann für 10.-€ bei der Kursleitung erworben werden. • Silke Wilhelm; Ziehen Sie bequeme Kleidung an; Schnupperstunde möglich; bitte vereinbaren Sie einen Termin! 91 € für 15 Kurs-Einheiten von ca. 35. Min./ jeweils ein Kind mit Bezugsperson. ✉ Sekretariat des Erlanger Musikinstituts e. V. zu Öffnungszeiten, info@emi-erlangen.de, 09131/27870

Aktionstag Gleis 3

14.09.23, 15:00 – 18:00

**Familienstützpunkt Gleis 3,
Neunkirchener Str. 60, Eckental**

Der Aktionstag ist ein offener Treff für die ganze Familie (Kinder unter 6 Jahren nur in Begleitung der Eltern). Hier können Eltern und Kinder und gemeinsam aktiv sein und neue Erfahrungen sammeln. Mit wöchentlich unterschiedlichen, von pädagogischen Fachkräften angeleiteten Gruppenaktionen wie Hockey, Bewegungsbaustelle oder Wasserspielen. Der Aktionstag findet in der Halle und im Offenen Treff Bereich im Gleis 3 statt, bei gutem Wetter auch im Außenbereich. Kostenfrei und ohne Anmeldung. ☞ Sabine Will-Wehner, 09126/2909813, gleis3.eckental@web.de

FAMIFUN

Das Spaßfest für alle Familien in ERH


Samstag,
16.09. ab 13:00
Realschule Höchststadt/Aisch

SEPTEMBER

Kinder raus aus dem Haus? Neue Wege finden ...

17.09.23, 15:00 – 19:00


**Zentrum für Alleinerziehende, Grünes S.O.f.A. e.V.
Luitpoldstr. 15, Erlangen**

Gerade bei alleinerziehenden Mamas und Papas wird es irgendwann zum Thema werden! Was, wenn die Kinder aus dem Haus sind und ihre eigenen Wege gehen? Nicht nur für die Kinder, sondern auch für uns Eltern ist das ein neuer Lebensabschnitt. – Erst immer irgendwie Trubel und dann eben nicht mehr... Für diesen Lebensabschnitt bieten wir Raum für Vernetzung und Austausch. • Beate Reichenauer  Dana Maisel, 09131/208914. info@alleinerziehendenzentrum.de

Babywerkstatt Herzogenaurach

18.09.23, 09:30 – 11:00

**Babywerkstatt, Erlanger Str. 16,
Herzogenaurach**

Herzlich Willkommen nach den Ferien! Wir lernen uns kennen. Begleitetes, kostenfreies Treffen für alle Eltern mit Baby und Kleinkind bis ca. 18 Monate zum Kennenlernen, Austauschen, Fragen loswerden und Treffen. • 1. Stock – Kindertreff.  Doris Hanke, gfb.hanke@gmx.net, 0176/41112921



TRAUERCAFÉ

**BildungEvangelisch
Villa an der Schwabach
Hindenburgstr. 46A, Erlangen**

Der Tod eines geliebten Menschen erschüttert die einzelnen Hinterbliebenen und die ganze Familie. Bis diese sich wieder stabilisiert haben, dauert es lange, oft Jahre. Wir versuchen Unterstützung in dieser schweren Zeit zu geben. Das ehrenamtlich geleitete Trauercafé bietet einen geschützten Rahmen und lädt Menschen in Trauer ein, sich mitzuteilen, aneinander Anteil zu nehmen, zuzuhören, miteinander zu weinen und auch zu lachen.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, Sie können aber vorher gern telefonisch Rücksprache halten. Die Teilnahme ist kostenlos.

• Ehrenamtliche Leiterinnen:
Illa Kuch (0171/8230979),
Dorothea Kerling-Winkelmann

Einen Film über das Trauercafé gibt es auf unserer Homepage www.bildung-evangelisch.de
Aktuellen Termine finden Sie dort.

Familientreff Eckental

18.09.23, 09:30 – 11:30


**Familienstützpunkt Gleis 3,
Neunkirchener Str. 60, Eckental**

Infos siehe Angebot am 11.09.

Baby-Musikgarten für ca. 4–18 Monate

19.09.23, 09:00 – 09:30

**Zwergenland Familien und Hebammenzentrum,
Forther Hauptstr. 26, Eckental**

Musikgarten ist ein musikpädagogisches Konzept, das Kinder ab dem Säuglingsalter und deren Eltern zum gemeinsamen Musizieren anregt. Durch musikalische Kinderspiele, Tänze und das gemeinsame Singen erfahren die Kinder eine frühe musikalische Förderung. Die Kinder sollen ohne Leistungserwartungen die Gelegenheit bekommen, Musik aufzunehmen und selbst zu gestalten. Einfache Instrumente wie Klanghölzer, Glöckchen, Rasseln oder Trommeln lassen sie selbst aktiv werden. • Anette Lorch-Heufelder; 8 Kurseinheiten á 30 min, 65 €.  Zwergenland Eckental, info@daszwergenland.com, 09126/2986999


Eltern-Kind-Café

19.09.23, 09:00 – 11:00

**Schuster's five Familienstützpunkt,
Schustergasse 5, Heroldsberg**

Beim Eltern-Kind-Café können sich Familien mit Kindern bis 3 Jahren austauschen, Ideen teilen und Kontakte knüpfen. Es gibt die Möglichkeit, sich über Themen wie Geburt, Stillen, Tragehilfen,



Ernährung und Schlaf auszutauschen und zu informieren. Außerdem gibt es kleine Snacks und natürlich leckeren Kaffee! Gerne darf man sich aber auch selbst ein Frühstück mitbringen. Einladungen und Infos zu den Terminen bekommt man, wenn man sich zum Newsletter anmeldet: elterncafe@heroldsberg.de • Martina Chalupka und Valentina Kohlmann; Parkplätze am Festplatz. Wir bieten Kinderwagenstellplätze, Plätze zum Füttern und Wickeln, tolle Spielsachen. Bitte Hauschuhe mitbringen!  Dana Maisel, 0911/518570. elterncafe@heroldsberg.de

Bewegungstreff

19.09.23, 09:30 – 10:30

**Familienstützpunkt Gleis 3,
Neunkirchener Str. 60, Eckental**

Infos siehe Angebot am 12.09.

SEPTEMBER

NextSteps® Kurs – Basics – 1.–3. Lebensjahr

19.09.23, 09:30 – 10:45

**BINDUNGsvERLANGEN Elke Bothe,
Schenkstr. 111, Erlangen**

Was passiert nach dem ersten Geburtstag, woran liegt es, dass mein Kind sich plötzlich nicht mehr so verhält wie gewohnt? Warum läuft es beim Nachbarskind ganz anders? Auf was sollte ich achten und wie reagiere ich, wenn mein Kind gefühlt ständig rebelliert? Ist das nun Trotz oder doch eher Autonomie und wie gehe ich damit um? Wie beeinflusst uns unser Umfeld? In gemütlicher Atmosphäre werden wir diese und weitere Themen besprechen. • Elke Bothe; Eltern-Kind-Raum, EG, Kursnummer: BN 2023-9, 134 €. Folgetermine: 26.09, 03.10, 10.10, 17.10, 24.10, 31.10, 07.11, www.bindungsverlangen.de, info@bindungsverlangen.de, 0172/9164525

Musikgarten ca. 1,5–3 Jahre

19.09.23, 09:40 – 10:15

**Zwergenland Familien und Hebammenzentrum,
Forther Hauptstr. 26, Eckental**

Musikgarten ist ein musikpädagogisches Konzept, das Kinder ab dem Säuglingsalter und deren Eltern zum gemeinsamen Musizieren anregt. Durch musikalische Kinderspiele, Tänze und das gemeinsame Singen erfahren die Kinder eine frühe musikalische Förderung. Die Kinder sollen ohne Leistungserwartungen die Gelegenheit bekommen, Musik aufzunehmen und selbst zu gestalten. Einfache Instrumente wie Klanghölzer, Glöckchen, Rasseln oder Trommeln lassen sie selbst aktiv werden. • Anette Lorch-Heufelder; 8 Kurseinheiten á 45 min, 65 €. info@dazwergenland.com, 09126/2986999



BabySteps® Kurs „Käfer, Mäuse“: vom 5. – 12. Lebensmonat

19.09.23, 11:30 – 12:45

**BINDUNGsvERLANGEN Elke Bothe,
Schenkstr. 111, Erlangen**

Im BabySteps-Kurs kommen Eltern und Kinder gleichermaßen auf ihre Kosten. Während die Kleinen tolle altersentsprechende Sinnesanregungen erfahren, behandelt jede Stunde ein anderes Thema, wie z. B. Bindung, Stillen/ Milchnahrung, Tragen, Schlafen etc. Wir beantworten Deine Fragen, lassen Dich Dein Baby besser verstehen, räumen mit Ammenmärchen auf und erläutern wissenschaftliche Hintergründe. Ein toller Kurs für Groß und Klein, mit viel Spaß, Herz und Informationen. • Elke Bothe; Eltern-Kind-Raum, EG rechts, Kursnummer: BS 2023-7, 128 €. 26.09, 03.10, 10.10, 17.10, 24.10, 31.10, 07.11, www.bindungsverlangen.de, info@bindungsverlangen.de, 0172/9164525

BabySteps® „Flöhe, Käfer“: 0. – 8. Lebensmonat

19.09.23, 14:15 – 15:30

**BINDUNGsvERLANGEN Elke Bothe,
Drausnickstr. 82, Erlangen**

Im BabySteps-Kurs kommen Eltern und Kinder gleichermaßen auf ihre Kosten. Es gibt tolle altersentsprechende Sinnesanregungen, Sing- und Schoßspiele uvm. Zusätzlich behandelt jede Stunde ein anderes Thema, wie z. B. Bindung, Stillen/Milchnahrung, Tragen, Schlafen etc. Wir beantworten Deine Fragen, lassen Dich Dein Baby besser verstehen, räumen mit Ammenmärchen auf und erläutern wissenschaftliche Hintergründe. Ein toller Kurs für Groß und Klein, mit viel

Spaß, Herz und Informationen. • Kursnummer: BS 2023-6, 128 €. Folgetermine: 26.09., 03.10., 10.10., 17.10., 24.10., 31.10., 07.11., [Elke Bothe](mailto:Elke.Bothe@bindungsverlangen.de), info@bindungsverlangen.de, 0172/9164525

Musikgarten ca. 1,5 – 3 Jahre

19.09.23, 14:30 – 15:15

**Zwergenland Familien und Hebammenzentrum,
Forther Hauptstr. 26, Eckental**

Infos siehe Angebot am 19.09., 09:40 – 10:15

FamilienCafé im Familienstützpunkt Adelsdorf

19.09.23, 14:30 – 16:30

Familienstützpunkt Adelsdorf, Hauptstr. 21

Infos siehe Angebot am 12.09.

Elternstammtisch „Pubertät“

19.09.23, 19:00 – 22:00

**Schuster's five Familienstützpunkt,
Schustergasse 5, Heroldsberg**

„Pubertät – Was die Jugendlichen von uns Eltern brauchen.“ Wir beschäftigen uns mit Fragen wie: Was ist mit den Jugendlichen in dieser Lebensphase los? Welche Veränderungen bringt diese Lebensphase für Eltern mit sich? Wie ist ein gutes Zusammenleben in der Familie möglich? Und freuen uns auf einen Austausch untereinander. • Herta Görlich (Dipl. Sozpäd.), Valentina Kohlmann (Leitung Elternstammtisch), Armin Stingl (Leitung Schuster's five); Barrierefrei, Parkplätze vor Ort, Getränke erhältlich. Vortrag bis ca. 21:30, im Anschluss bleibt Zeit zum Austauschen. [Valentina Kohlmann](mailto:Valentina.Kohlmann@heroldsberg.de), 0176/62417822, elternstammtisch@heroldsberg.de

SEPTEMBER



Familientreff Eckental

20.09.23, 14:30 – 17:00

**Familienstützpunkt Gleis 3,
Neunkirchener Str. 60, Eckental**

Infos siehe Angebot am 11.09.

NextSteps® Kurs – Perfekt unperfekt – 1.–3. Lebensjahr

20.09.23, 15:30 – 16:45

**BINDUNGsvERLANGEN Elke Bothe,
Schenkstr. 111, Erlangen**

Welche Stressoren gibt es und wie kann ich sie verringern? Was ist Familie als System und wie funktioniert es? Wie können wir achtsam

miteinander sprechen und finden gemeinsame Lösungen? Wie gehe ich achtsam mit mir, meinen Gefühlen und Grenzen um? Und wenn ich doch mal laut werde? In gemütlicher Atmosphäre werden wir diese und viele weitere Themen besprechen, um euch zu unterstützen, eure Kinder und ihr Verhalten auch nach dem ersten Geburtstag immer besser zu verstehen. • Elke Bothe; Eltern-Kind-Raum, EG, Kursnummer: BN 2023-8, 134 €. Folgetermine: 27.09., 04.10., 11.10., 18.10., 25.10., 01.11., 08.11., www.bindungsverlangen.de, info@bindungsverlangen.de, 0173/7478618

Erste Hilfe für dein Baby – Säuglingsspecial

20.09.23, 19:00 – 21:00

**Zwergenland Familien und Hebammenzentrum
Eckental**

Dieser Erste-Hilfe-für-dein-Baby-Säuglingsspecial-Kurs soll dir mehr Sicherheit für und mit deinem Baby geben und geht ganz im Speziellen auf die Bedürfnisse und eventuellen Probleme deines Babys ein. Folgende Themen sind dabei: Notruf absetzen, Fieberkrampf, Pseudokrampfanfall, Stürze, Fremdkörperaspiration (also das Verschlucken eines Fremdkörpers am Säugling), der Unterschied zum größeren Kind inklusive praktischer Übung und Reanimation am Säugling inklusive praktischer Übung. • Svenja Höse; 45 €. info@daszwergenland.com, 09126/2986999

PEKiP® Geburtsmonate Nov 2022 – Feb 2023

21.09.23, 09:00 – 10:30


La Sudi, Gaisbühlstr. 4, Erlangen

Infos siehe Angebot am 14.09.

Eltern-Kind-Picknick „Kinderängste“

21.09.23, 09:30 – 11:00

BildungEvangelisch Erlangen, Hindenburgstr. 46a

Wann und wie entstehen Ängste bei Kindern?
Kurzer Theorieinput, Fragen und Austausch bei schönem Wetter im Garten. • Dagmar Schröter; Anmeldeschluss 18.09.23; Eine Kooperation von BE, MüFaff und Integrierter Beratungsstelle.  BildungEvangelisch, bildung.evangelisch-er@elkb.de, 09131/20013

PEKiP® Geburtsmonate März – Juni 2023

21.09.23, 10:45 – 12:15

La Sudi, Gaisbühlstr. 4, Erlangen

Infos siehe Angebot am 14.09.

Familiencafé

21.09.23, 14:30 – 16:30

**Familienstützpunkt im Haus der Begegnung,
Dutendorfer Str. 18, Vestenbergsgreuth**

Infos siehe Angebot am 07.09.

Aktionstag Gleis 3

21.09.23, 15:00 – 18:00


**Familienstützpunkt Gleis 3,
Neunkirchener Str. 60, Eckental**

Infos siehe Angebot am 14.09.

„Gut genug“ – reicht völlig aus

21.09.23, 20:00 – 22:00

**Kinderschutzbund Kreisverband Erlangen e.V.
Strümpellstr. 10**


Bitte kein Perfektionismus in der Erziehung!
Eltern wollen meist das Beste für ihr Kind und sie geraten dadurch schnell unter Druck. Probleme, Schwierigkeiten oder gar Fehler passen nicht ins Bild und Eltern fragen sich: Ist es genug, was ich mache? Aber was ist das Beste? Gerade über die Erfahrungen in schwierigen Situationen (z. B. Frustrationen, Ängsten oder Konflikten) erfährt das Kind durch unser Handeln sehr viel über sich selbst. Wir besprechen konkrete Alltagssituationen.
• Ilona Schwertner-Welker; 5 €.  Kathrin Lipp, 09131/209100, dksberlangen@web.de



ELTERNBRIEFE per E-Mail

48 Briefe passend zum Alter des Kindes mit wertvollen Tipps und Entwicklungsinfos können kostenlos abonniert werden.

Alle Elternbriefe finden Sie auch unter


www.familien-abc.net in Wissenswertes  Elternbriefe.

SEPTEMBER

Offenes Schwangerencafé

22.09.23, 10:00 – 11:30

Offenes Schwangerencafé Erlangen, Isarstr.12, Erlangen

Nach langer Zeit nur online öffnet das Schwangerencafé wieder seine Pforten und lädt alle schwangeren Frauen herzlich ein, in lockerer Runde Informationen und Tipps rund um Schwangerschaft, die bevorstehende Geburt und die erste Zeit mit Ihrem Kind, auszutauschen. Sie finden hier ein offenes Ohr für alle Ihre Fragen, Rat, Hilfe und praktische Unterstützung durch unsere Hebamme und erfahrenen Mitarbeiterinnen. • Schwangerenberatungsstellen ER und ERH, Familienpäd. Einrichtungen und eine Hebamme;  Anja Eidloth, 09131/863662, schwangerencafe@stadt.erlangen.de

Familientreff Eckental

25.09.23, 09:30 – 11:30

Familienstützpunkt Gleis 3, Neunkirchener Str. 60, Eckental


Infos siehe Angebot am 11.09.

Babyschwimmkurs im Königsbad Forchheim

25.09.23, 11:00 – 11:45

Babyboom Adelsdorf, Käsröthe 4, Forchheim

Die Leichtigkeit im Wasser ermöglicht den Kindern Bewegungen auszuführen, die an Land so früh noch nicht möglich sind. Durch das Infant Handling

in Kombination mit Bewegungen und Spielen im Wasser, verbessern die Babys ihre motorischen Fähigkeiten und trainieren ihre Muskulatur. Durch meine jahrelange Expertise als Kinderkrankenschwester für Früh- und Neugeborene, gewöhne ich feinfühlig und entwicklungsfördernd eure Babys ans Wasser. Die Eltern-Kind-Beziehung wird gestärkt. • Amanda Matjas; 5 Kurseinheiten à 45 min, 65 € zzgl. 3 € ermäßigten Eintritt.  Amanda Matjas, kontakt@babyboom-adelsdorf.de, 0176/21767859






Stillkurs für Schwangere

25.09.23, 16:00 – 17:00


Babyboom Adelsdorf, Barschweg 8

Viele Mütter haben den Herzenswunsch zu stillen. Manchmal gibt es nach der Geburt Startschwierigkeiten. Stillen kann wunderschön & wertvoll sein, doch ebenso fordernd, anstrengend und oft mal auch schwierig werden. Die Gründe für Stillprobleme sind vielfältig. Gute Aufklärung bereits vor der Geburt ist ein wichtiger Kernpunkt im Bereich des Stillens. Schon bevor das Kind da ist, kann man sich bestens vorbereiten und somit die ersten Schwierigkeiten rechtzeitig abfangen. • 40 €. 
Amanda Matjas, kontakt@babyboom-adelsdorf.de, 0176/21767859

PEKiP-Bewegungsspiele für Babys (geb. von 04/23 – 07/23)

26.09.23, 09:00 – 10:30

Volkshochschule Erlangen, Wilhelmstr. 2f, Erlangen


Das Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP) ist ein Konzept der Gruppenarbeit für Eltern mit ihren Kindern im ersten Lebensjahr. Die Bewegungsspiele des PEKiP stellen eine aktivierende Lernform dar. Im intensiven Kontakt und in der genauen Beobachtung erfahren Sie, welchen Anregungen Ihr Kind gerne folgt. Durch die Fachkraft angeleitet unterstützen Sie seine natürliche Entwicklung. • Uta Kuntz-Gärber; Bitte Handtuch als Unterlage für das Baby mitbringen. 84 €, Ermäßigung mit Erlangen Pass möglich. Folgetermine: 10.10., 17.10., 24.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12., 12.12.,  Volkshochschule Erlangen, vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de, 09131/862668

SEPTEMBER

KlingKlangMinis – Musikkurs und BabyHandzeichen ab 10 Monate

26.09.23, 09:15 – 10:00

KlingKlangKids, Reuther Weg 6, Weisendorf

Hier können die Kleinsten die Welt der Klänge erfahren. In Anwesenheit von Mama oder Papa erforschen wir gemeinsam verschiedene Geräusche, singen Lieder, lernen Fingerspiele und Babyhandzeichen. Die Kinder können sich frei oder zu angeleiteten Bewegungsliedern mit ihren Eltern zur Musik bewegen. Die vorgestellten und musikalisch eingebundenen Handzeichen finden Kinder spannend, dienen der Sprachförderung und nutzen so den Eltern im Alltag. • Susan Hartinger; Mit hörbehinderten Eltern kann in Gebärdensprache kommuniziert werden. Bei Vollbelegung des Kurses bitte auf Warteliste schreiben. 80 € + 2 € Materialgeld vor Ort. Folgetermine: 10.10., 17.10., 24.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12.,  Markt Weisendorf, freizeitamt@weisendorf.de, 09135/712029

Bewegungstreff

26.09.23, 09:30 – 10:30

**Familienstützpunkt Gleis 3,
Neunkirchener Str. 60, Eckental**

Infos siehe Angebot am 12.09.

Musikgarten für Babys II. (geb. von 09/22 – 03/23)

26.09.23, 10:15 – 11:00

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 17

Alle Kinder bringen von Geburt an musikalisches Potenzial mit. Wie sich die musikalischen Fähigkeiten entwickeln, hängt im hohen Maß von der Förderung in den ersten Lebensjahren ab. Im „Musikgarten“ werden die Kinder auf spielerische Weise in die Welt der Musik eingeführt: durch gemeinsames Singen, Fingerspiele, Tanzen und Bewegungen zur Musik, Schaukel-, Kitzel- und Schmuseverse, das Spielen mit einfachen Instrumenten wie Klanghölzern, Glöckchen oder Rasseln




ELTERN TALK

 auch
online

ELTERN TALK bringt Eltern ins Gespräch.

Eltern treffen sich mit einem/einer ModeratorIn in privaten Gesprächsrunden, um Lösungswege für den Umgang mit Medien und Konsum zu besprechen und Sicherheit in Erziehungsfragen zu bekommen. Die ModeratorIn führt in das jeweilige Thema ein und ermutigt die Eltern, sich ihre Erfahrungen mitzuteilen.

Die Gesprächsrunden finden nach Wunsch in ukrainisch, arabisch, türkisch, russisch, deutsch oder anderen Sprachen statt!
Informationen und Kontakt:
Gabriele Heller, 09131/9333556
oder 0176/24746524,
elterntalk.dksb-er@gmx.de
www.elterntalk.de


sowie genaues Hinhören. • Silvia Cuesta; Friedrichstr. 17, Raum 24, 74,50 €, Ermäßigungen für versch. Personengruppen möglich! Informationen unter www.vhs-erlangen.de ->Kontakt -> AGB. Folgetermine: 10.10., 17.10., 24.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12., 12.12., 19.12, 09.01.24, 16.01.24, 23.01.24, 30.01.24,  Volkshochschule Erlangen, vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de, 09131/862668



PEKiP-Bewegungsspiele für Babys (geb. von 11/22 – 03/23)

26.09.23, 10:45 – 12:15


Volkshochschule Erlangen, Wilhelmstr. 2f, Erlangen

Infos siehe Angebot am 26.09.
Folgetermine: 10.10., 17.10, 24.10, 07.11, 14.11, 21.11, 28.11, 05.12, 12.12,  Volkshochschule Erlangen, vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de, 09131/862668

Musikgarten für Babys I. (geb. von 03/22 – 09/22)

26.09.23, 11:15 – 12:00


Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 17

Infos siehe Angebot am 26.09., Musikgarten für Babys II
Folgetermine: 10.10., 17.10., 24.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12, 12.12, 19.12., 09.01.24, 16.01.24, 23.01.24, 30.01.24,  Volkshochschule Erlangen, vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de, 09131/862668

Säuglingspflegekurs – Vorbereitungskurs aufs Neugeborene

26.09.23, 12:00 – 13:00

Babyboom Adelsdorf, Barschweg 8

Häufig haben werdende Eltern viele Fragen und Zweifel, ob sie in der Versorgung und Pflege ihres Babys alles richtig machen werden. In meinem Kurs möchte ich euch auf die Zeit mit eurem kleinem Schatz vorbereiten und eure elterlichen Kompetenzen stärken, um eine positive Anfangszeit erleben zu können. • Amanda Matjas; 2 Kurseinheiten à 60 min, 40 € Single, mit Partner 50 €.  Amanda Matjas, kontakt@babyboom-adelsdorf.de, 0176/21767859

FamilienCafé im Familienstützpunkt Adelsdorf

26.09.23, 14:30 – 16:30

Familienstützpunkt Adelsdorf, Hauptstr. 21

Infos siehe Angebot am 12.09.

SEPTEMBER

Musikgarten: Phase I. (geb. von 09/21 – 03/22)

26.09.23, 14:45 – 15:30

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 17

Alle Kinder bringen von Geburt an musikalisches Potenzial mit. Wie sich die musikalischen Fähigkeiten entwickeln, hängt im hohen Maß von der Förderung in den ersten Lebensjahren ab. Im „Musikgarten“ werden die Kinder auf spielerische Weise in die Welt der Musik eingeführt: durch gemeinsames Singen, Fingerspiele, Tanzen und Bewegungen zur Musik, Schaukel-, Kitzel- und Schmusseverse, das Spielen mit einfachen Instrumenten wie Klanghölzern, Glöckchen oder Rasseln sowie genaues Hinhören. • Silvia Cuesta; Bitte eigene Matte als Unterlage mitbringen. Friedrichstr. 17, Raum 24, 74,50 €, Ermäßigungen für versch. Personengruppen möglich! Informationen unter www.vhs-erlangen.de ->Kontakt -> AGB. Folgetermine: 10.10., 17.10., 24.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12., 12.12., 19.12., 09.01.24, 16.01.24, 23.01.24, 30.01.24, [✉](mailto:vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de) Volkshochschule Erlangen, vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de, 09131/862668

KlingKlangKids 1 – Musikkurs für Kinder 2–3 Jahre

26.09.23, 15:00 – 15:45

KlingKlangKids, Reuther Weg 5, Weisendorf

Musikalische Frühförderung. Zusammen mit der Raupe Nimmersatt durchleben wir den Herbst. Wir erforschen kleine Instrumente, tanzen mit Blättern und singen das Lied von der Raupe Nimmersatt. Währenddessen wir sie füttern,

können wir beobachten, wie sie immer dicker wird und sich am Ende verwandelt. Gemeinsam tanzen wir wie ein wunderschöner Schmetterling und begrüßen in der letzten Stunde die Weihnachtszeit. • Susan Hartinger; Lautbegleitende Gebärdensprache (LBG) ist für hörbehinderte Eltern von hörenden Kindern möglich. Bitte bei Anmeldung angeben. 80 € + 1,50 € Materialgeld vor Ort. Folgetermine: 10.10., 17.10., 24.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12., [✉](mailto:freizeitamt@weisendorf.de) Markt Weisendorf, freizeitamt@weisendorf.de, 09135/712029

Musikgarten: Phase I. (geb. von 09/20 – 03/21)

26.09.23, 15:45 – 16:30

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 17

Infos siehe Angebot vom 26.09., Musikgarten: Phase I

Folgetermine: 10.10., 17.10., 24.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12., 12.12., 19.12., 09.01.24, 16.01.24, 23.01.24, 30.01.24, [✉](mailto:vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de) Volkshochschule Erlangen, vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de, 09131/862668

KlingKlangKids 2 – Musikkurs für Kinder 2–3 Jahre

26.09.23, 16:00 – 16:45

KlingKlangKids, Reuther Weg 5, Weisendorf


Infos siehe Angebot am 26.09., 15:00–15:45
Folgetermine: 10.10, 17.10, 24.10, 07.11, 14.11, 21.11, 28.11, 05.12, [✉](mailto:freizeitamt@weisendorf.de) Markt Weisendorf, freizeitamt@weisendorf.de, 09135/712029

Musikgarten: Phase I. (geb. von 03/21 – 09/21)

26.09.23, 16:45 – 17:30

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 17


Infos siehe Angebot am 26.09.

Folgetermine: 10.10, 17.10, 24.10, 07.11, 14.11, 21.11, 28.11, 05.12, 12.12, 19.12, 09.01.24, 16.01.24, 23.01.24, 30.01.24,  Volkshochschule Erlangen, vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de, 09131/862668

Patchwork-Elternabend

26.09.23, 19:00 – 21:00


Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle der Caritas Erlangen, Anna-Herrmann-Str. 3, Herzogenaurach

Ein Abend mit Information und Austausch für Eltern in Stief- und Patchwork-Familien. • Jutta Poser, Holger Dettenthaler;  Sekretariat Erziehungsberatungsstelle, eb@caritas-erlangen.de, 09132/8088

Babywerkstatt Höchststadt

27.09.23, 08:30 – 10:00

Eva Dühthorn Gesundheitsberatung, Bahnhofstr. 9, Höchststadt

Rund ums Thema Tragen – Was ist beim Tragen von Babys/Kleinkindern zu beachten? Ist die vorhandene Trage richtig eingestellt? Welche Tragen gibt's überhaupt und was passt zu mir und meinem Kind? Diese und alle anderen Fragen beantwortet die Trageberaterin Christine Träbing. Gerne können vorhandene Tragen mitgebracht werden. Zusätzlich besteht die Möglichkeit Tragen und Tücher auszuprobieren. • 1. Stock – Jugend/Partyraum – Raum 14,  Eva Dühthorn, info@evaduethorn.de, 0176/31374646



SEPTEMBER

Kleinkindwerkstatt Höchstadt

27.09.23, 10:00 – 11:30

**Eva Dühorn Gesundheitsberatung,
Bahnhofstr. 9, Höchstadt**

Jedes Kind i(s)t anders. Das Kleinkind durchläuft verschiedene Entwicklungsschritte, unter anderem lernt es in dieser Lebensphase selbstständig zu essen und zu trinken. Das Kind entdeckt die Vielfalt an Lebensmitteln. Häufig kommt es dabei auch zu Problemen: Das Kind isst zum Beispiel plötzlich kein Gemüse mehr oder ist mäkelig beim Essen. In diesem Kurs gibt es Informationen, Anregungen und Tipps aus der Praxis. •

Eva Dühorn; 1. Stock – Jugend/Partyraum – Raum 14, [✉](mailto:info@evaduethorn.de) Eva Dühorn, info@evaduethorn.de, 0176/31374646

Familientreff Eckental

27.09.23, 14:30 – 17:00

**Familienstützpunkt Gleis 3,
Neunkirchener Str. 60, Eckental**

Infos siehe Angebot am 11.09.

PEKiP® Geburtsmonate Nov 2022 – Feb 2023

28.09.23, 09:00 – 10:30

La Sudi, Gaisbühlstr. 4, Erlangen

Infos siehe Angebot am 14.09.



die lobby für kinder

LANDKREIS
ERLANGEN-HÖCHSTADT



Stadt
Erlangen

DANKE, DASS DU ZEIT HAST!



FAMILIENPATENSCHAFTEN

unterstützen ehrenamtlich Familien in herausfordernden Lebenslagen. Das Angebot ist kostenlos.

Im Landkreis Erlangen-Höchstadt

Tel.: 0152/0194 19 34

In der Stadt Erlangen

Tel.: 0179/415 65 42

PEKiP® Geburtsmonate März – Juni 2023

28.09.23, 10:45 – 12:15

La Sudi, Gaisbühlstr. 4, Erlangen

Infos siehe Angebot am 14.09.

Aktionstag Gleis 3

28.09.23, 15:00 – 18:00

**Familienstützpunkt Gleis 3,
Neunkirchener Str. 60, Eckental**

Infos siehe Angebot am 14.09.

Trauerweg im Herbst auf dem Walberla

28.09.23, 16:00 – 18:00

BildungEvangelisch Erlangen, Schlaifhausen

Ein Todesfall in der Familie ist eine große Belastung über lange Zeit. Oft hilft der Kontakt zu Menschen in der gleichen Situation. Wir laden Sie ein zu einem Trauerweg an einem Herbstnachmittag in der Natur. Gemeinsam wollen wir gehen, teils in Schweigen und teils im Gespräch, und immer wieder innehalten und dessen gedenken was uns geschehen ist und was uns dennoch am Leben hält. Texte und Impulse begleiten uns dabei. Wer Lust hat, kann danach noch mit einkehren. In Kooperation mit der Caritas. • Renate Abeßer, Verena Zepter; Bitte feste Schuhe und wetterfeste Kleidung mitbringen. [✉](mailto:bildung.evangelisch-er@elkb.de) BildungEvangelisch, bildung.evangelisch-er@elkb.de, 09131/20013

Elternkurs Starke Eltern – Starke Kinder®

28.09.23, 20:00 – 22:00

**Kinderschutzbund Kreisverband Erlangen e.V.
Strümpellstr. 10**

Der Elternkurs „Starke Eltern – Starke Kinder“ unterstützt Sie dabei, Ihre Kinder gut zu begleiten, auch wenn's mal hoch hergeht – aber auch die eigenen Bedürfnisse nicht aus den Augen zu verlieren. Der Elternkurs entlastet. Sie verbessern Ihre Familienatmosphäre, wir vermitteln Kenntnisse zu alltäglichen Erziehungsthemen, die Sie erproben können. Sie als Eltern tauschen sich aus und haben wirklich Spaß dabei. • Ilona Schwertner-Welker; 90 €. Folgetermine: 05.10, 12.10, 19.10, 26.10, 09.11, 16.11, 23.11, [✉](mailto:Kathrin.Lipp@dksberlangen@web.de) Kathrin Lipp, dksberlangen@web.de, 09131/209100




SEPTEMBER

Musikgarten – Geschwisterkurs

29.09.23, 14:00 – 14:45


Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 17

Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an 3- bis 4-jährige Kinder und einem Geschwisterkind zwischen 1-7 Jahren (max. 2 Kinder) mit einem Elternteil. Sich nach Lust und Laune zur Musik bewegen, verschiedene Instrumente ausprobieren und einfach spielerisch musizieren: So macht der Musikgarten mit Kindern in verschiedenen Altersstufen richtig Spaß. Wenn Sie sich für diesen Geschwisterkurs anmelden, tragen Sie bitte sich und Ihre Kinder ein. • Silvia Cuesta; Bitte eigene Matte, ABS-Socken oder Hausschuhe mitbringen. Friedrichstr. 17, Raum 24, 90 €, Ermäßigungen für versch. Personengruppen möglich! Informationen unter www.vhs-erlangen.de ->Kontakt -> AGB. Folgetermine: 06.10., 13.10., 20.10., 27.10., 10.11., 17.11., 24.11., 01.12., 08.12., 15.12., 12.01.24, 19.01.24, 26.01.24, 02.02.24,  Volkshochschule Erlangen, vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de, 09131/862668

Musikgarten – Geschwisterkurs

29.09.23, 15:00 – 15:45


Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 17

Infos siehe Angebot am 29.09., 14:00 - 14:45
Folgetermine: 06.10, 13.10, 20.10, 27.10, 10.11, 17.11, 24.11, 01.12, 08.12, 15.12, 12.01.24, 19.01.24, 26.01.24, 02.02.24,  Volkshochschule Erlangen, vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de, 09131/862668

Musikgarten: Phase II. (3 – 4 Jahre)

29.09.23, 16:00 – 16:45


Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 17

Alle Kinder bringen von Geburt an musikalisches Potenzial mit. Wie sich die musikalischen Fähigkeiten entwickeln, hängt im hohen Maß von der Förderung in den ersten Lebensjahren ab. Im „Musikgarten“ werden die Kinder auf spielerische Weise in die Welt der Musik eingeführt: durch gemeinsames Singen, Fingerspiele, Tanzen und Bewegungen zur Musik, Schaukel-, Kitzel- und Schmusverse, das Spielen mit einfachen Instrumenten wie Klanghölzern, Glöckchen oder Rasseln sowie genaues Hinhören. • Silvia Cuesta; Bitte eigene Matte, ABS-Socken oder Hausschuhe mitbringen. Friedrichstr. 17, Raum 24, 74,50 €, Ermäßigungen für versch. Personengruppen möglich! Informationen unter www.vhs-erlangen.de ->Kontakt -> AGB. Folgetermine: 06.10, 13.10, 20.10, 27.10, 10.11, 17.11, 24.11, 01.12, 08.12, 15.12, 12.01.24, 19.01.24, 26.01.24, 02.02.24,  Volkshochschule Erlangen, vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de, 09131/862668

Musikgarten: Phase II. (3 – 4 Jahre)

29.09.23, 17:00 – 17:45

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 17

Folgetermine: 06.10, 13.10, 20.10, 27.10, 10.11, 17.11, 24.11, 01.12, 08.12, 15.12, 12.01.24, 19.01.24, 26.01.24, 02.02.24,  Volkshochschule Erlangen, vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de, 09131/862668




Elterngeld-Beratung

29.09.23, 18:00 – 20:00

**Zwergenland Familien und Hebammenzentrum,
Forther Hauptstr. 26, Eckental**

Wir beantworten in dem hier angebotenen kostenlosen Workshop all eure Fragen & geben euch wichtige Tipps, Hinweise & Anregungen zu folgenden Punkten: Mutterschutz, Elterngeld &


- Elterngeld-Plus, Berechnung & Optimierung des Elterngeldanspruchs, Rechte & Pflichten, welche das „Eltern-Sein“ mit sich bringt, Antragsstellung beim Bundesministerium für Familien, Prüfung & Beantragung der staatliche Förderungen, Haushaltsplanerstellung für die Zeit nach der Geburt & Aufklärung rund um das Thema Geld.
- Andreas Griesel;  Zwergenland Eckental, info@dazwergenland.com, 09126/2986999

OKTOBER

Babywerkstatt Herzogenaurach

02.10.23, 09:30 – 11:00

**Babywerkstatt, Erlanger Str. 16,
Herzogenaurach**

Gesundes Familienfrühstück. Heute frühstücken wir gemeinsam mit unseren Babys und Kleinkindern. Jeder trägt dazu etwas bei! Ob du zum Beispiel gekochte Eier oder Nussmus, Haferflocken, Kuh-/Ersatzmilch, feines Vollkorn-Brot, Vollkornbrötchen, Obst (Banane/Apfel/weiche Birne), Gurke, Butter, Frischkäse, Hummus, Naturjoghurt, Avocado, Butterkäse oder anderes mitbringst, besprechen wir bei deiner Anmeldung. • 1. Stock – Kindertreff, 
Doris Hanke, gfb.hanke@gmx.net, 0176/41112921

Familientreff Eckental

02.10.23, 09:30 – 11:30

**Familienstützpunkt Gleis 3,
Neunkirchener Str. 60, Eckental**

Infos siehe Angebot am 11.09.

FamilienCafé im Familienstützpunkt Adelsdorf

03.10.23, 14:30 – 16:30

Familienstützpunkt Adelsdorf, Hauptstr. 21


Infos siehe Angebot am 12.09.



Waldwichtel unterwegs – Waldbaden im Herbst

04.10.23, 09:30 – 11:00

Volkshochschule Erlangen, Weinstr. 100

Für 8 Erwachsene mit ihrem (Enkel-)Kind im Alter zwischen 18 und 30 Monaten. Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden. Wichtig: Das Kind muss bereits sicher laufen können! Wir sind bei jedem Wetter draußen unterwegs. Bitte mitbringen: Sitzunterlage, feste Schuhe, wettergerechte Kleidung. • Katja Ehmcke; Treffpunkt: Eingang am Franzosenweg (WEZ) | 34 €. Folgetermine: 11.10., 18.10., 25.10,  www.vhs-erlangen.de, vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de, 09131/862668

Familientreff Eckental

04.10.23, 14:30 – 17:00

**Familienstützpunkt Gleis 3,
Neunkirchener Str. 60, Eckental**

Infos siehe Angebot am 11.09.

Familiencafé

05.10.23, 14:30 – 16:30

**Familienstützpunkt im Haus der Begegnung,
Dutendorfer Str. 18, Vestenbergsgreuth**

Infos siehe Angebot am 07.09.

Aktionstag Gleis 3

05.10.23, 15:00 – 18:00

**Familienstützpunkt Gleis 3,
Neunkirchener Str. 60, Eckental**

Infos siehe Angebot am 14.09.

Das Familiencafé im Familienstützpunkt Anger

05.10.23, 16:00 – 17:30

Familienstützpunkt Anger, Isarstr.12, Erlangen

Wir laden euch herzlich zu unserem Familiencafé ein. Hier könnt ihr andere Familien treffen, es euch bei Kaffee und süßen Teilchen gut gehen lassen, den zwei Sozialpädagoginnen Fragen rund um das Familienleben stellen und gemeinsam mit euren Kindern eine gute Zeit verbringen. Für eure Kinder ist ein Mal- und Basteltisch und eine Spielecke vorbereitet. Wir freuen uns auf eure Anmeldungen! • Anja Eidloth und Mona Dengler; Das Angebot richtet sich an Familien, die im Stadtteil Anger leben. Es findet im großen Saal (EG) des Stadtteilhaus ISAR 12 statt.

✉ Anja Eidloth und Mona Dengler,
familienstuetzpunkt-anger@stadt.erlangen.de.
09131/863663

Geschwisterbeziehungen

05.10.23, 19:30 – 21:00

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 17

Wie werden Geschwister zu einem Team? Was können Eltern dafür tun, um die Beziehung zu fördern und was sollte vermieden werden? Mit Praxisbeispielen aus dem Familienalltag gehen wir Streitigkeiten auf den Grund. Sie erhalten leicht im Alltag umzusetzende Tipps und können somit das Verhalten Ihrer Kinder besser hinterfragen. Im Anschluss bleibt noch Zeit für eine Fragerunde. • Carolin Deutschmann; ✉ Volkshochschule Erlangen, vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de, 09131/862668

Waldbaden – Shinrin-Yoku für Kinder mit Begleitperson

07.10.23, 10:00 – 12:00

**Kinderschutzbund Kreisverband Erlangen e.V.
Spardorfer Str. 82, Erlangen**

Achtsame Zeit in der Natur verbringen. Für alle, die den Wald und die Natur mögen, wird es interessant sein, diesen einmal auf andere Art und Weise wahrzunehmen und so vielleicht neu kennenzulernen. Wir werden den Wald mit allen Sinnen erfahren und erspüren. Wir werden alle Sinne aktivieren: sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen und so unseren Körper und unsere Umwelt erspüren, sozusagen im Wald baden. Für Kindergartenkinder im Alter von 4-6/7 Jahren mit einem Elternteil. • Katrin Pierer von Esch; Kinder 5 €, Erwachsene 6 €. ✉ Kathrin Lipp, dksberlangen@web.de, 09131/209100

OKTOBER

Stammtisch für alleinerziehende Mütter und Väter

07.10.23, 11:00 – 13:00

DW Erlangen e.V. An den Kellern, Erlangen

Infos siehe Angebot am 09.09.

Der Herbst, der Herbst ist da – für Eltern mit Kindern ab 8 Jahren

07.10.23, 14:00 – 17:00

VHS Eckental, Heidestr. 11, Eckental

In drei Stunden entstehen aus unterschiedlichen Materialien und in verschiedenen Techniken dekorativer Tischschmuck (Fliegenpilze aus Beton, Igelchen), Igel- und Eichhörnchen-Stabpuppen und Papierdrahtskulpturen (Igel und Blätter). Wir bemalen Naturblätter oder Astscheiben in Aborigines-Technik. Wer möchte, kann die Blätter zu Windlichtern und die Holzscheiben zu Anhänger verarbeiten. Und natürlich gibt es auch wieder die beliebten Entenbilder aus Körnern. • Gaby Ochner; 15 € + 11,50 € (für Kind). ✉ VHS Eckental, vhs@eckental.de, 09126/9030

Familientreff Eckental

09.10.23, 09:30 – 11:30

**Familienstützpunkt Gleis 3,
Neunkirchener Str. 60, Eckental**

Infos siehe Angebot am 11.09.

Miniclub für ca. 1–3 Jahre

09.10.23, 10:30 – 11:30

**Zwergenland Familien und Hebammenzentrum,
Forther Hauptstr. 26, Eckental**

Im Miniclub können sich Eltern mit ihren Kindern freuen auf eine Stunde voller Singen, Spielen, Turnen und Basteln. Hier ist Raum für die Kinder um positive Erfahrungen zu sammeln und auch Kontakte zu anderen Kindern zu knüpfen. Ein schönes Gruppenerlebnis, auch um sich auszutauschen. • Lisa Fink; 8 Kurseinheiten à 60 min, 80 €
✉ Sandy Matthes, info@daszwergenland.com, 09126/2986999

ADHS und Co.

09.10.23, 19:00 – 21:00

**Erziehungs-, Jugend- und
Familienberatungsstelle der Caritas Erlangen,
Anna-Herrmann-Str. 3, Herzogenaurach**

Gesprächskreis für Eltern über Fragen, Probleme und Lösungen im Zusammenhang mit betreuungsintensiven Kindern, die Aufmerksamkeitsstörungen oder auffallend impulsives Verhalten zeigen und die Beziehungs- und Erziehungsfähigkeit der Eltern in besonderem Maß herausfordern. • Marion Serafin (Dipl. Psych.), Martin Weidner (Dipl. Sozpäd.); Folgetermine: 06.11., 04.12., ✉ Angelika Biermann, eb@caritas-erlangen.de, 09132/8088

Elternkurs „Ich bin so frei! Wenn Kinder flügge werden“

09.10.23, 19:00 – 21:00

BildungEvangelisch Erlangen, Hindenburgstr. 46a

Dieses Seminar will Eltern Information, Orientierung und Hilfe geben. Die zentralen Themen: Miteinander reden – Der Umgang miteinander, in der Familie. Erwachsen werden – Den eigenen Lebensstil finden und ausprobieren. Das erste Mal – Entdeckung und Entwicklung der eigenen Sexualität, Beziehung zum anderen Geschlecht. Eltern

in der Pubertät – Sich als Eltern, als Mann und Frau nicht aus dem Blick verlieren. • Anette Jenne; Max. 10 Teilnehmende. Der erste Abend ist kostenlos. Danach entscheiden Sie, ob Sie das ganze Seminar besuchen möchten. Barrierefrei. 40 €, Paar 60 €. Folgetermine: 06.11., 04.12., 15.01.24, [✉](mailto:Renate.Abeßer@elkb.de) Renate Abeßer, bildung.evangelisch-er@elkb.de, 09131/20013



Verlockende Früchte – Was ist essbar?

09.10.23, 19:30 – 21:00

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 19

Herbst ist Erntezeit. An vielen Büschen, Bäumen und Stauden hängen jetzt reife und besonders für Kinder attraktive Früchte. Welche sind essbar, welche ungenießbar und welche giftig? An diesem Abend bekommen Sie in Bild und natura einen Überblick und lernen diejenigen verlockenden Früchte und Samen kennen, die bei uns am häufigsten vorkommen. Für den

Notfall erfahren Sie, wie Sie Erste Hilfe leisten und wo Sie Informationen bzw. Hilfe bekommen können. • Katja Ehmcke; Friedrichstr. 19, Historischer Saal, www.vhs-erlangen.de, vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de, 09131/862668

Bewegungstreff

10.10.23, 09:30 – 10:30

**Familienstützpunkt Gleis 3,
Neunkirchener Str. 60, Eckental**

Infos siehe Angebot am 12.09.

Sinneswerkstatt für ca. 6–8 Monate

10.10.23, 10:00 – 11:00

**Zwergenland Familien und Hebammenzentrum,
Forther Hauptstr. 26, Eckental**

Babys finden hier Anregungen und vielfältige Möglichkeiten, um sich zu bewegen und ihre Sinne anzuregen. In drei Kurseinheiten arbeiten wir auch mit Lebensmitteln. Nicht um damit zu spielen, sondern um den Kindern die Möglichkeit zu geben, diese zu be"greifen". Der Kontakt mit den anderen Babys und Müttern bietet wichtige Erfahrungen. Der Rahmen unserer Gruppe zielt auf eine Frühförderung der Babys sowie einen Erfahrungsaustausch der Eltern ab. • Anna Güther; 8 Kurseinheiten á 60 min, 80 €. [✉](mailto:info@dazwergenland.com) Zwergenland Eckental, info@dazwergenland.com, 09126/2986999

FamilienCafé im Familienstützpunkt Adelsdorf

10.10.23, 14:30 – 16:30

Familienstützpunkt Adelsdorf, Hauptstr. 21


Infos siehe Angebot am 12.09.

OKTOBER

Babywerkstatt Höchststadt

11.10.23, 08:30 – 10:00

**Eva Düthorn Gesundheitsberatung,
Bahnhofstr. 9, Höchststadt**

Erste Hilfe am Säugling mit Alfred Albrecht. Dieser Einführungsvormittag vermittelt Grundkenntnisse im Umgang bei akuten Notfallsituationen mit Säuglingen und Kleinkindern. Die Eltern sind das wichtigste Glied der Rettungskette außerhalb des Krankenhauses. Die notwendigen Maßnahmen sind einfach und von jedem sicher erlern- und anwendbar. • 1. Stock – Jugend/Partyraum – Raum 14,  Eva Düthorn, info@evaduehorn.de, 0176/31374646

Babys in Bewegung ca. 4–6 Monate

11.10.23, 10:00 – 11:00


**Zwergenland Familien und Hebammenzentrum,
Forther Hauptstr. 26, Eckental**

Die Eltern lernen wie sie ihr Kleines bei seinem nächsten Entwicklungsschritt unterstützen können und bekommen in diesem Kurs viele Tipps für Zuhause und können alle aufkommenden Fragen rund um ihr Kind loswerden. Der Austausch zwischen den Eltern ist in diesem Kurs immer herzlich Willkommen. • Sandy Matthes; 8 Kurseinheiten à 60 min, 80 €.  Zwergenland Eckental, info@daszwergerland.com, 09126/2986999

Bewegungswerkstatt für ca. 6–12 Monate

11.10.23, 10:00 – 11:00


**Zwergenland Familien und Hebammenzentrum,
Forther Hauptstr. 26, Eckental**

In diesem Kurs stehen Spiel- und Bewegungsanregungen für die Kinder im Mittelpunkt der Gruppenarbeit. Babys finden in der Bewegungswerkstatt Anregungen und vielfältige Möglichkeiten um sich zu bewegen und ihre Sinne anzuregen. Der Kontakt mit den anderen Babys und Müttern bietet wichtige Erfahrungen. Der Rahmen unserer Gruppe unterstützt den Prozess des Zueinanderfindens und zielt auf eine Frühförderung der Babys sowie einen Erfahrungsaustausch der Eltern ab. • Simone Grau; 8 Kurseinheiten à 60 min, 80 €.  Zwergenland Eckental, info@daszwergerland.com, 09126/2986999

Kleinkindwerkstatt Höchststadt

11.10.23, 10:00 – 11:30

**Eva Düthorn Gesundheitsberatung,
Bahnhofstr. 9, Höchststadt**

Erste Hilfe am Kind mit Alfred Albrecht. Dieser Einführungsvormittag vermittelt Grundkenntnisse im Umgang bei akuten Notfallsituationen mit Säuglingen und Kleinkindern. Die Eltern sind das wichtigste Glied der Rettungskette außerhalb des Krankenhauses. Die notwendigen Maßnahmen sind einfach und von jedem sicher erlern- und anwendbar. • Eva Düthorn; 1. Stock – Jugend/Partyraum – Raum 14,  Eva Düthorn, info@evaduehorn.de, 0176/31374646

Familientreff Eckental

11.10.23, 14:30 – 17:00

**Familienstützpunkt Gleis 3,
Neunkirchener Str. 60, Eckental**

Infos siehe Angebot am 11.09.

Waldwichtel besuchen ihre Baumfreunde

11.10.23, 15:00 – 17:00

Volkshochschule Erlangen, Weinstr. 100

Für 8 Erwachsene und ihr (Enkel-)Kind zwischen 3 und 6 Jahren. Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden. Im Herbst besuchen die Waldwichtel gerne ihre Baumfreunde und erfahren viel über die Baumriesen. Rund um das Walderlebniszentrum (WEZ) erleben wir gemeinsam einen bewegten und informativen Familiennachmittag. Wir sind bei jedem Wetter draußen unterwegs. Bitte mitbringen: Sitzunterlage, feste Schuhe, wettergerechte Kleidung. • Katja Ehmcke; Treffpunkt: Eingang am Franzosenweg, 15 €, zzgl. 1 € Materialkosten an die Dozentin. ✉ VHS Sekretariat Stadt Erlangen, vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de, 09131/862668



Richtige Hilfe bei Kinderkrankheiten und Kindernotfällen

11.10.23, 20:00 – 22:00

Kinderschutzbund Kreisverband Erlangen e.V.

Als Eltern sind Sie gefordert, mit Kinderkrankheiten und Notfällen umgehen zu können und sich richtig zu verhalten. Dieser Einführungsabend will Ihnen Grundkenntnisse vermitteln im Umgang mit: Bauchweh, Husten, Bronchitis, Atemnot und Pseudokrampf, Fieber (z. B. Fieberkrampf), Häuslichen Unfällen (Verbrennungen, Vergiftungen, Stürze). Eine erfahrene Kinderkrankenschwester gibt Ihnen eine Einführung in die wichtigsten Verhaltensmaßnahmen bei Notfällen. • Anja Ritzer; ✉ Kathrin Lipp, dksberlangen@web.de, 09131/209100

PEKiP® Geburtsmonate Nov 2022 – Feb 2023

12.10.23, 09:00 – 10:30

La Sudi, Gaisbühlstr. 4, Erlangen

Infos siehe Angebot am 14.09.

OKTOBER

Sinnes- & Bewegungswerkstatt für ca. 6–12 Monate

12.10.23, 10:00 – 11:00

**Zwergenland Familien und Hebammenzentrum,
Forther Hauptstr. 26, Eckental**

In diesem Kurs stehen Spiel- und Bewegungsanregungen für die Kinder im Mittelpunkt der Gruppenarbeit. Babys finden hier Anregungen und vielfältige Möglichkeiten, um sich zu bewegen und ihre Sinne anzuregen. Der Kontakt mit den anderen Babys und Müttern bietet wichtige Erfahrungen. Der Rahmen unserer Gruppe zielt auf eine Frühförderung der Babys sowie einen Erfahrungsaustausch der Eltern ab. • Anna Güther; 8 Kurseinheiten á 60 min, 80 €. [✉](mailto:info@dazwergenland.com)
Zwergenland Eckental, info@dazwergenland.com, 09126/2986999



Sinneswerkstatt für ca. 8–11 Monate

12.10.23, 10:00 – 11:00

**Zwergenland Familien und Hebammenzentrum,
Forther Hauptstr. 26, Eckental**

Babys finden hier Anregungen und vielfältige Möglichkeiten, um sich zu bewegen und ihre Sinne anzuregen. In drei Kurseinheiten arbeiten wir auch mit Lebensmitteln. Nicht um damit zu spielen, sondern um den Kindern die Möglichkeit zu geben, diese zu be"greifen". Der Kontakt mit den anderen Babys und Müttern bietet wichtige Erfahrungen. Der Rahmen unserer Gruppe zielt auf eine Frühförderung der Babys sowie einen Erfahrungsaustausch der Eltern ab. • Ina Neureuther; 8 Kurseinheiten á 60 min, 80 €. [✉](mailto:info@dazwergenland.com)
Zwergenland Eckental, info@dazwergenland.com, 09126/2986999

PEKiP® Geburtsmonate März–Juni 2023

12.10.23, 10:45 – 12:15

La Sudi, Gaisbühlstr. 4, Erlangen

Infos siehe Angebot am 14.09.

Aktionstag Gleis 3

12.10.23, 15:00 – 18:00

**Familienstützpunkt Gleis 3,
Neunkirchener Str. 60, Eckental**

Infos siehe Angebot am 14.09.




„Gelassen den Familienalltag meistern“ 10-Wochen Kurs MCP

13.10.23, 17:00 – 18:30

Lernwege und Lebenswege, Schenkstr. 111A, Erlangen

MCP steht für Mindful Compassionate Parenting – also Achtsamkeit und Selbstfürsorge im Elternsein. MCP ist ein Achtsamkeitskurs für alle, die mit Kindern leben, ganz egal, wie alt diese Kinder sind. Sie erhalten keine Erziehungstipps, sondern erlernen mithilfe einfacher Übungen Achtsamkeit

für sich selbst als effektives Mittel gegen Stress und Optimierungsdruck in der Elternrolle. So können Sie wieder Kraft für den Alltag schöpfen und gute Möglichkeiten finden im Umgang mit Konflikten. • Zuschuss gesetzlicher Kassen ca. 80 €. 250 €. Folgetermine: 20.10., 17:00 – 18:30, 28.10., 09:30 – 11:00, 04.11.09:30 – 11:00, 10.11.17:00 – 18:30, 18.11.09:30 – 11:00, 24.11.17:00 – 18:30, 02.12.09:30 – 11:00, 08.12.17:00 – 18:30, 15.12.17:00 – 18:30,  Claudia Schlichting, info@lernwege-lebenswege.de, 0151/56957609

OKTOBER

Der Herbst, der Herbst ist da – Eltern mit Kindern ab 8 Jahren

14.10.23, 14:00 – 17:00

VHS Eckental, Heidestr. 11, Eckental


Infos siehe Angebot am 07.10.

Märchenspaziergang für Kinder mit Begleitperson

14.10.23, 14:30 – 16:00

Kinderschutzbund Kreisverband Erlangen e. V.
Atzelsberg 1, Atzelsberg

Wo kann man nicht besser auf Märchen lauschen als an verwunschenen Felsen und Quellen? Macht Euch mit einer Märchenerzählerin auf den Weg und taucht in wundersame Geschichten ein von Riesen und Drachen, von sprechenden Tieren, von mutigen und klugen Kindern. Für Kinder von 5–10 Jahren in Begleitung Erwachsener.

• Iris Frick; Kinder 5 €, Erwachsene 6 €.  Kathrin Lipp, dksberlangen@web.de, 09131/209100

Kinder raus aus dem Haus? Neue Wege finden ...

15.10.23, 15:00 – 19:00


Zentrum für Alleinerziehende, Grünes S.O.f.A. e.V.
Luitpoldstr. 15, Erlangen

Infos siehe Angebot am 17.09.

Mein Baby entdeckt das Essen

16.10.23, 09:00 – 10:30

Gabi Andres


2-teiliger Kurs zur Einführung von Beikost in Theorie und Praxis. Die Kurse finden per Skype statt.  Gabi Andres, gabiandres@icloud.com, 09135/729459



Babywerkstatt Herzogenaurach

16.10.23, 09:30 – 11:00

**Babywerkstatt, Erlanger Str. 16,
Herzogenaurach**

Fr. Rudert vom Naturtextil-Lädchen stellt Wickel-möglichkeiten/Mehrwegwindeln als Alternative zur Einwegwindel vor. Sie beantwortet eure Fragen rund um dieses Thema. • 1. Stock – Kindertreff,  Doris Hanke, gfb.hanke@gmx.net, 0176/41112921

Familientreff Eckental

16.10.23, 09:30 – 11:30


**Familienstützpunkt Gleis 3,
Neunkirchener Str. 60, Eckental**

Infos siehe Angebot am 11.09.

Ernährungscafé im Familientreff Gleis 3

16.10.23, 09:30 – 11:30

**Familienstützpunkt Gleis 3,
Neunkirchener Str. 60, Eckental**

Ernährungsberaterin Juliana Morelli Bell besucht den Familientreff und gibt in lockerem Rahmen Tipps und Infos zur Ernährung von Babys und Kleinkindern. Du kannst alle Fragen zu Beikost und gesunder Ernährung unkompliziert direkt der Expertin stellen. Dabei können alle Angebote des Familientreffs Gleis 3 wie gewohnt genutzt werden. Der Familientreff ist ein offener Treff für Eltern mit Kindern von 0–4 Jahren. •  Sabine Will-Wehner, 09126/2909813, gleis3.eckental@web.de

Babymassage

16.10.23, 10:30 – 11:15


**Zwergenland Familien und Hebammenzentrum,
Forther Hauptstr. 26, Eckental**

Infos siehe Angebot am 11.09.

Kinder im Blick (KIB) – Kurs für Eltern in Trennung

16.10.23, 17:30 – 20:30

**Städt. Jugend- und Familienberatung,
Karl-Zucker-Str. 10, Erlangen**

Wenn Eltern sich trennen, verändert sich vieles, auch für die Kinder. Sie brauchen in dieser Zeit viel Zuwendung, um den Übergang in den neuen Lebensabschnitt gut zu bewältigen. Der Kurs behandelt drei grundlegende Fragen: Wie kann ich die Beziehung zu meinem Kind positiv gestalten und seine Entwicklung fördern? Was kann ich tun, um Stress zu vermeiden oder abzubauen? Wie kann ich den Kontakt zum anderen Elternteil im Sinne meines Kindes konstruktiv gestalten? (7 Abende à 2,5 Stunden) • nur 1 Elternteil der (Ex-)Familie pro Kurs; Folgetermine: 23.10. 06.11. 13.11., 20.11., 27.11. und 04.12.; Nachtreffen: 04.03.24, 7 Termine, 50 € pro Person für den gesamten Kurs.  Manuela Schaller und Dunja Burek. familienberatung@stadt.erlangen.de, 09131/862295

OKTOBER

Grenzen setzen mit klarer Kommunikation

16.10.23, 18:30 – 21:00

BildungEvangelisch Erlangen, Hindenburgstr. 46a

Im Alltag mit Selbstvertrauen für sich einstehen und gleichzeitig im Kontakt mit anderen bleiben – so gelingt es, Beziehungen in der Familie wirkungsvoll zu gestalten. „Da hätte ich doch NEIN sagen müssen, aber ich habe mich nicht getraut, ich war wie erstarrt.“ Auf der Basis der Gewaltfreien Kommunikation schauen wir uns unseren guten Grund für unser Handeln an. Theoretische Impulse aus der Gewaltfreien Kommunikation und Austausch unterstützen dabei, mit klarer Kommunikation Grenzen zu setzen. • Simone Grallath; 45 €. 23.10. [✉](mailto:bildung.evangelisch-er@elkb.de) BildungEvangelisch, bildung.evangelisch-er@elkb.de, 09131/20013

Eltern-Kind-Café

17.10.23, 09:00 – 11:00

**Schuster's five Familienstützpunkt,
Schustergasse 5, Heroldsberg**

Beim Eltern-Kind-Café können sich Familien mit Kindern bis 3 Jahren austauschen, Ideen teilen und Kontakte knüpfen. Es gibt die Möglichkeit, sich über Themen wie Geburt, Stillen, Tragehilfen, Ernährung und Schlaf auszutauschen und zu informieren. Außerdem gibt es Frühstück und super leckere Kaffeespezialität! Gerne darf man sich aber auch selbst ein Frühstück mitbringen. Einladungen und Infos zu den Terminen bekommt man, wenn man sich zum E-Mail-Newsletter anmeldet: elterncafe@heroldsberg.de • Martina Chalupka und Valentina Kohlmann; Parkplätze am Festplatz. Es gibt: Kinderwagenstellplätze, Plätze zum Füttern & Wickeln, tolle Spielsachen, leckeren Café,

Frühstück. [✉](mailto:elterncafe@heroldsberg.de) Martina Chalupka, 0911/518570. elterncafe@heroldsberg.de

Bewegungstreff

17.10.23, 09:30 – 10:30

**Familienstützpunkt Gleis 3,
Neunkirchener Str. 60, Eckental**

Infos siehe Angebot am 12.09.

FamilienCafé im Familienstützpunkt Adelsdorf

17.10.23, 14:30 – 16:30

Familienstützpunkt Adelsdorf, Hauptstr. 21

Infos siehe Angebot am 12.09.

Elternstammtisch „Mental load“

17.10.23, 19:00 – 22:00

**Schuster's five Familienstützpunkt,
Schustergasse 5, Heroldsberg**

Ihre „To Do“-Liste ist lang und Sie haben 1.000 Dinge im Kopf! Alles bleibt an Ihnen hängen, die Familie verlässt sich komplett auf Sie? Und dann bekommen Sie auch noch zu hören „Kannst du mich bitte daran erinnern ...“. Sie erfahren, wie man in ein paar Minuten viel (aber nicht alles) schafft, wo die Stolpersteine im Alltag liegen und dass Organisation das A und O ist. Gestärkt können Sie nach diesem Abend den Familienalltag neu strukturieren und haben wieder mehr Zeit für sich. • Carolin Deutschmann (Erziehungs- und Entwicklungsberaterin), Valentina Kohlmann (Leitung Elternstammtisch), Armin Stingl (Leitung Schuster's five); Barrierefrei, Parkplätze vor Ort, Getränke erhältlich. Vortrag bis ca. 21:30, im Anschluss bleibt Zeit zum Austauschen. [✉](mailto:elternstammtisch@heroldsberg.de) Valentina Kohlmann, 0176/62417822, elternstammtisch@heroldsberg.de



ELTERN-GRUPPE Down Syndrom / Trisomie 21

Wir treffen uns einmal im Monat. Zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung. Und um nette gemeinsame Stunden mit den Kindern zu verbringen.

Die Gruppe ist jederzeit offen für neue Mitglieder.

Für Fragen stehen wir gerne zur Verfügung.

Bitte kontaktieren Sie uns! Kosten: einmalig 5 €

Jeweils samstags, 9:30 – 12:30 Uhr

Termine und Ansprechpartnerin in **Höchststadt:**

14.10.23, 11.11.23, 09.12.23, 13.01.24

Interdisziplinäre Frühförderstelle (IFS),

Vogelseck 1, Höchststadt

Andrea Kalbreyer (teilnehmende Mutter)

0178/4079394, skorpi11@freenet.de

Termine und Ansprechpartnerin in **Herzogenaurach:**

10.02.24, 16.03.24, 13.04.24

Interdisziplinäre Frühförder- & Beratungsstelle (IFS),

Einsteinstraße 26, Herzogenaurach

Sarah Algermissen-Burger (teilnehmende Mutter)

0151/28262496, burgersarah@icloud.com

Anmeldung:

Offene Hilfen der Lebenshilfe ERH

Steggasse 12, Herzogenaurach

09132 / 7810-184

oh-oba@lebenshilfe-herzogenaurach.de



Lebenshilfe
Erlangen-Höchststadt

Zeitmanagement „Plane das Spontane!“

17.10.23, 20:00 – 22:00

Kinderschutzbund Kreisverband Erlangen e. V.

Job, Kinder, Haushalt – Eltern kennen das tägliche Jonglier-Spiel und fragen sich zu Recht: Wo bleibe eigentlich ich? Ein alltagstaugliches Zeitmanagement ist der Schlüssel zu einem entspannten Tagesablauf und mehr Qualitätszeit! Denn Sie müssen sich um sich selbst kümmern, um beruflich sowie privat produktiv und leistungsstark sein zu können und für Ihre Kinder stark zu sein! • Julia Tiefenbacher; ✉ Kathrin Lipp, dksberlangen@web.de, 09131/209100

PEKiP Kurs für Babys die 04/23 – 7/23 geboren sind

18.10.23, 09:15 – 10:30

Kurse rund ums Kind, Siedlerstr. 6, Erlangen


Das Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP) ist ein Konzept für Eltern mit ihren Kindern im ersten Lebensjahr, um diese im sensiblen Prozess des Zueinanderfindens zu unterstützen. Ich zeige Ihnen viele Spiel- und Bewegungsanregungen, die Sie auch zu Hause mit Ihrem Baby machen können. Sie werden lustige Fingerspiele, Schmuseweise und Tralieder für Ihr Kind kennenlernen. Themen wie Schlafen, Ernährung, Zähne etc werden ausführlich besprochen. Der Samstagstermin ist online mit Kinderarzt Dr. Singer. • 120 €. Folgetermine: 25.10., 08.11., 15.11., 18.11., 29.11., 06.12., 13.12. ✉ Verena Leonhard-Singer, info@kurse-rundumskind.de, 09131/9333890

OKTOBER

PEKiP Kurs (Fortsetzung) für Babys geboren 9/22 – 2/23

18.10.23, 11:00 – 12:15


Kurse rund ums Kind, Siedlerstr. 6, Erlangen

Infos siehe Angebot am 18.10., 09:15 – 10:30.
Der Kurs ist ein Fortsetzungskurs. Sie können in den Kurs neu mit einsteigen. • 99 €. Folgetermine: 25.10., 08.11., 15.11., 29.11., 06.12.  Verena Leonhard-Singer, info@kurse-rundumskind.de, 09131/9333890

PEKiP Kurs für Babys die 01/23 – 04/23 geboren sind

18.10.23, 14:15 – 15:30

Kurse rund ums Kind, Siedlerstr. 6, Erlangen

Infos siehe Angebot am 18.10., 09:15 – 10:30.
Folgetermine: 25.10., 14:15 – 15:30;
08.11., 14:15 – 15:30; 15.11., 14:15 – 15:30;
18.11., 09:15 – 10:30; 29.11. 14:15 – 15:30;
06.12., 14:15 – 15:30; 13.12., 14:15 – 15:30
 Verena Leonhard-Singer,
info@kurse-rundumskind.de, 09131/9333890

Familientreff Eckental

18.10.23, 14:30 – 17:00

**Familienstützpunkt Gleis 3,
Neunkirchener Str. 60, Eckental**

Infos siehe Angebot am 11.09.


SIE SUCHEN WAS BESTIMMTES?

Probieren Sie doch mal die **Suchoptionen** auf unserer Homepage www.familien-abc.net.
Viel Spaß!

Gemeinsam kochen und genießen im Familienstützpunkt Anger

18.10.23, 17:30 – 20:30

Familienstützpunkt Anger, Isarstr.12, Erlangen

Für Mütter oder Väter mit ihren 6- bis 14-jährigen Kindern aus dem Erlanger Stadtteil Anger: Heute wird gemeinsam geschnippelt, geschält und gekocht. Frau Ehrck (Ernährungsberaterin) bringt feine Zutaten mit und ihr zaubert gemeinsam etwas Leckerer, das ihr dann zusammen genießen könnt. Die Veranstaltung ist eine Kooperation des Familienstützpunktes und des Hippy-Projektes der Anger-Initiative. • Ute Ehrck;  Anja Eidloth und Mona Dengler, familienstuetzpunkt-anger@stadt.erlangen.de, 09131/863663

PEKiP® Geburtsmonate Nov 2022 – Feb 2023

19.10.23, 09:00 – 10:30

La Sudi, Gaisbühlstr. 4, Erlangen

Infos siehe Angebot am 14.09.

PEKiP® Geburtsmonate März – Juni 2023

19.10.23, 10:45 – 12:15

La Sudi, Gaisbühlstr. 4, Erlangen

Infos siehe Angebot am 14.09.

Familiencafé

19.10.23, 14:30 – 16:30

**Familienstützpunkt im Haus der Begegnung,
Dutendorfer Str. 18, Vestenbergsreuth**

Infos siehe Angebot am 07.09.

Aktionstag Gleis 3

19.10.23, 15:00 – 18:00

Familienstützpunkt Gleis 3,
Neunkirchener Str. 60, Eckental

Infos siehe Angebot am 14.09.

Der Herbst, der Herbst ist da – für Erwachsene mit Kindern ab 8 Jahren

20.10.23, 15:00 – 18:00


VHS Eckental, Heidestr. 11, Eckental

Infos siehe Angebot am 07.10.

MFM „Die Zyklusshow“ – für Mädchen von 10–12 Jahren

21.10.23, 10:00 – 16:00

BildungEvangelisch Erlangen, Hindenburgstr. 46a


Im Mittelpunkt des Tages steht die Geheimsprache des weiblichen Körpers und die Story von den spannenden Ereignissen während des Zyklus der Frau. Spielerisch, abwechslungsreich und unterhaltsam wird die „Zyklusshow“ Szene für Szene dargestellt, und wir erfahren jede Menge Neuigkeiten über uns. Bitte mitbringen: Brotzeit und Getränk, Hausschuhe oder dicke Socken, sowie Kissen und Decke, wir sitzen auf dem Boden! Begrenzte Teilnehmerzahl, von 15:30 – 16:00 Elterninformation. • Annika Rosenberger; 35 €, Ermäßigung möglich.  BildungEvangelisch Erlangen, bildung.evangelisch-er@elkb.de, 09131/20013

Halloween im Wald – Ein Geschwisterkurs im WEZ

21.10.23, 11:00 – 13:00

Volkshochschule Erlangen, Weinstr. 100

Für (Groß-)Eltern mit ihrem (Enkel-)Kind im Alter von 3 – 8 Jahren. Max. 2 Kinder pro Erwachsener. Wir wollen gemeinsam verschiedene Waldgeister oder gruselige Spinnennetze basteln. Auch gehen wir auf Geistersuche im WEZ und lustige Gespensterspiele werden uns zum Lachen bringen.

- Verena Blauen; Treffpunkt: Eingang des Walderlebniszentrums am Franzosenweg. 20 € pro Veranstaltung zzgl. 1 € Materialgeld an die Kursleiterin, keine Ermäßigung möglich.  Volkshochschule Erlangen, vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de, 09131/862668



OKTOBER

Aktionstag für Familien im Familienstützpunkt Büchenbach

21.10.23, 14:00 – 17:00

Familienstützpunkt Büchenbach, Goldwitzerstr. 27, Erlangen

Ein Aktionstag für die ganze Familie! Hier können Sie als Erwachsene mit Ihren Kindern gemeinsam die Natur erkunden, experimentieren und als Familie Aufgaben lösen. Also Spaß für Groß und Klein! Der Herbsttag wird je nach Wetterlage passend gestaltet. Am Ende gibt es einen Imbiss für alle Teilnehmer. • Elke Weidner und Susanne Taßus; Diese Veranstaltung richtet sich ausschließlich an Familien aus dem Stadtteil Büchenbach. Familienstützpunkt Büchenbach – Susanne Zwingel & Madeleine Wunderlich. [✉ familienstuetzpunkt-buechenbach@stadt.erlangen.de](mailto:familienstuetzpunkt-buechenbach@stadt.erlangen.de), 09131/863537

Der Herbst, der Herbst ist da – für Eltern mit Kindern ab 8 Jahren

21.10.23, 14:00 – 17:00

VHS Eckental, Heidestr. 11, Eckental

Infos siehe Angebot am 07.10.

Familientreff Eckental

23.10.23, 09:30 – 11:30

Familienstützpunkt Gleis 3, Neunkirchener Str. 60, Eckental

Infos siehe Angebot am 11.09.

Stillkurs für Schwangere

23.10.23, 16:00 – 17:00

Babyboom Adelsdorf, Barschweg 8

Infos siehe Angebot am 25.09.

Stress bei Kindern – Informationen und Tipps für Eltern

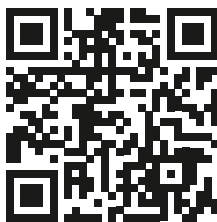
23.10.23, 19:15 – 20:45

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 17

Glücklich und gelassen durchs Leben – das wünschen wir uns für unsere Kinder. Doch auch Kinder erleben Stress, welcher sich in den Lebens- und Entwicklungsphasen unterschiedlich äußert. An dem Abend lernen Sie wichtige Hintergrundinformationen zum Thema „Stress bei Kindern“ kennen und erlernen alltagstaugliche und altersgerechte Methoden zur Entspannung und Stressregulation für zu Hause. • Irina Werner; Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL, [✉ VHS Sekretariat Stadt Erlangen, vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de](mailto:VHS_Sekretariat@stadt.erlangen.de), 09131/862668

ELTERN.WISSEN.MEHR.
FAMILIEN

A B C




www.familien-abc.net



Leichter Lernen! – Infos und Austausch rund ums Lernen

23.10.23, 19:30 – 21:00


**Kinderschutzbund Kreisverband Erlangen e. V.
Strümpellstr. 10**

Für Eltern mit Schüler*innen der 5. und 6. Klasse: Unsere Plauschbörse soll Eltern die Möglichkeit geben, Informationen zu verschiedenen Themen zu erhalten. Nach einem kurzen Impulsvortrag zum angegebenen Thema haben Sie die Möglichkeit sich weiter unter fachlicher Moderation auszutauschen. • Elke Gleißner;  09131/209100, dksberlangen@web.de

Strolchis Kreativkurs für Kleinkinder und Eltern

24.10.23, 09:15 – 10:30

Kurse rund ums Kind, Siedlerstr. 6, Erlangen

Strolchis Kreativkurs ist ein Programm zur ganzheitlichen kreativen Förderung Ihres Kindes mit Hilfe einer Terrier Handspielpuppe. Für Kinder von 1-3 Jahren + 1 Erwachsener. Ziel des Kurses: Die Intelligenz zu fördern, Sozialkompetenz und Selbstbewusstsein Ihres Kleinkindes zu unterstützen. Die Feinmotorik und Kreativität durch das künstlerische Angebot in jeder Stunde zu fördern. Durch den Wechsel von Bewegung und Ruhe, konzentriertem Zuhören und freiem Spiel wird intensives Lernen möglich. • Am 17.11. um 17:15 machen wir einen Martinsumzug mit unseren selbst gebastelten Laternen. Ihr/e Partner*in ist dazu auch eingeladen. 120 €. Folgetermine: 31.10., 09:15 – 10:30; 07.11., 09:15 – 10:30; 14.11., 09:15 – 10:30; 17.11., 17:15 – 18:30; 21.11., 09:15 – 10:30; 28.11., 09:15 – 10:30; 05.12., 09:15 – 10:30  Verena Leonhard-Singer, info@kurse-rundumskind.de, 09131/9333890

Bewegungstreff

24.10.23, 09:30 – 10:30


**Familienstützpunkt Gleis 3,
Neunkirchener Str. 60, Eckental**

Infos siehe Angebot am 12.09.

Babymassagekurs ab 6 Wochen bis zum 6. Lebensmonat

24.10.23, 10:30 – 11:15


Babyboom Adelsdorf, Barschweg 8

Durch die Babymassage stillst du das Urbedürfnis deines Säuglings nach Wärme und Zärtlichkeit. Die bewusste und langsame Berührung fördert die Sinneswahrnehmung. Du lernst in familiären Kleingruppen die wichtigsten Kernpunkte des Infant Handling kennen und kannst somit die körperliche und psychische Gesundheit deines Babys fördern. • 5 Kurseinheiten à 45 min, 80 €.  Amanda Matjas, kontakt@babyboom-adelsdorf.de, 0176/21767859

Strolchis Kreativkurs für Kleinkinder und Eltern

24.10.23, 11:00 – 12:15

Kurse rund ums Kind, Siedlerstr. 6, Erlangen

Siehe Infos Angebot am 24.10., 09:15 – 10:30
Folgetermine: 31.10., 11:00 – 12:15;
07.11., 11:00 – 12:15; 14.11., 11:00 – 12:15;
17.11., 17:15 – 18:30; 21.11., 11:00 – 12:15;
28.11., 11:00 – 12:15; 05.12., 11:00 – 12:15;
 Verena Leonhard-Singer,
info@kurse-rundumskind.de, 09131/9333890



Säuglingspflegekurs – Vorbereitungskurs aufs Neugeborene

24.10.23, 12:00 – 13:00

Babyboom Adelsdorf, Barschweg 8

Infos siehe Angebot am 26.09.

FamilienCafé im Familienstützpunkt Adelsdorf

24.10.23, 14:30 – 16:30

Familienstützpunkt Adelsdorf, Hauptstr. 21

Infos siehe Angebot am 12.09.

Strolchis Kreativkurs für Kleinkinder und Eltern

24.10.23, 14:45 – 16:00

Kurse rund ums Kind, Siedlerstr. 6, Erlangen

Infos siehe Angebot am 24.10., 9:15 – 10:30

Folgetermine: 31.10., 14:45 – 16:00;

07.11., 14:45 – 16:00; 14.11., 14:45 – 16:00;

17.11., 17:15 – 18:30; 21.11., 14:45 – 16:00;

28.11., 14:45 – 16:00; 05.12., 14:45 – 16:00

✉ Verena Leonhard-Singer,

info@kurse-rundumskind.de, 09131/9333890

Babywerkstatt Höchstadt

25.10.23, 08:30 – 10:00

**Eva Dühorn Gesundheitsberatung,
Bahnhofstr. 9, Höchstadt**

Homöopathie für Baby und Kleinkind mit Frau Rebelo. Homöopathische Hausapotheken sind vor allem für Familien und Kindern sehr hilfreich. Die Homöopathie gehört zu den alternativmedizinischen Behandlungsformen. Sie soll Selbstheilungskräfte des Körpers stimulieren. Erfahren Sie welche homöopathischen Mittel Sie auch zusätzlich zu den vom Kinderarzt verordneten Medikamenten geben können, da keine Wechselwirkungen zu befürchten sind. • 1. Stock – Jugend/Partyraum – Raum 14, ✉ Eva Dühorn, info@evaduehorn.de, 0176/31374646

Beikost-Kurs im Gleis 3

25.10.23, 09:30 – 12:00

**Familienstützpunkt Gleis 3,
Neunkirchener Str. 60, Eckental**

Inhalte des Workshops: Wie lernt ein Baby essen und kauen? Wie kann man die Bereitschaftssignale erkennen? Wie kann man ein essenlernendes Baby im Ess-Alltag unterstützen? Sicherheit rund ums Essen. Lebensmittel: wie und welche kann ich anbieten, was ist tabu? Für Eltern mit Kindern von 0 bis 8 Monaten, Kinder können gerne mitgebracht werden. • Juliana Morelli Bell; Für Teilnehmende aus dem Landkreis ERH sind die Kurse kostenfrei; für sonstige Interessierte 40 €.

✉ Sabine Will-Wehner, gleis3.eckental@web.de, 09126/2909813

Kleinkindwerstatt Höchstadt

25.10.23, 10:00 – 11:30

**Eva Düthorn Gesundheitsberatung,
Bahnhofstr. 9, Höchstadt**

Homöopathie für Baby und Kleinkind mit Frau Rebelo. Homöopathische Hausapotheken sind vor allem für Familien und Kindern sehr hilfreich. Die Homöopathie gehört zu den alternativmedizinischen Behandlungsformen. Sie soll Selbstheilungskräfte des Körpers stimulieren. Erfahren Sie welche homöopathischen Mittel Sie auch zusätzlich zu den vom Kinderarzt verordneten Medikamenten geben können, da keine Wechselwirkungen zu befürchten sind. • 1. Stock – Jugend/Partyraum – Raum 14, ✉ Eva Düthorn, info@evaduehthorn.de, 0176/31374646

Familientreff Eckental

25.10.23, 14:30 – 17:00

**Familienstützpunkt Gleis 3,
Neunkirchener Str. 60, Eckental**

Infos siehe Angebot am 11.09.

Erste Hilfe für dein Baby – Säuglingsspecial

25.10.23, 19:00 – 21:00

**Zwergenland Familien und Hebammenzentrum
Eckental**

Infos siehe Angebot am 20.09.

Wie zahlt sich die Elternzeit aus?

25.10.23, 19:30 – 21:00

Volkshochschule Erlangen


Dieser Vortrag bietet einen groben Überblick über die aktuell gültige Gesetzgebung und bestehende Regelungen bzgl. Mutterschutz, Arbeitsrecht in der Schwangerschaft, Elterngeld etc. Wie und wo können die entsprechenden Unterstützungen beantragt werden? Welche Fristen sind wichtig? Welche Hilfestellungen gibt es in der Stadt Erlangen, die in dieser Lebenssituation zusätzlich unterstützen? Der Vortrag richtet sich hauptsächlich an Schwangere und Mütter mit sehr kleinen Kindern. • Jörg Iglar; Friedrichstraße 17, Aula, ✉ Volkshochschule Erlangen, vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de, 09131/862668

OKTOBER

Ressourcen und mehr ... Welche Möglichkeiten gibt es, diese anzuregen?

25.10.23, 20:00 – 22:00

**Kinderschutzbund Kreisverband Erlangen e. V.
Strümpellstr. 10**

Tank leer? Reservekanister dabei? Häufig gibt es in Familie und Beruf genügend Gründe, die den eigenen Kraftstoff intensiv verbrauchen. Doch wie können Kraftquellen neu angezapft werden? Herzliche Einladung erfolgt zu diesem Vortrag, welcher dazu beitragen kann, den Energiesparmodus einzubauen oder Kraftquellen über zugängliche Tankstellen anzuzapfen. • Dr. Marion Dunkel; 5 €.  Kathrin Lipp, 09131/209100, dksberlangen@web.de

PEKiP® Geburtsmonate Nov 2022 – Feb 2023

26.10.23, 09:00 – 10:30

La Sudi, Gaisbühlstr. 4, Erlangen


Infos siehe Angebot am 14.09.

Eltern-Kind-Picknick „Mehrsprachiges Aufwachsen“

26.10.23, 09:30 – 11:00

BildungEvangelisch Erlangen, Drausnickstr. 82

Mehrsprachigkeit ist die neue Normalität – Was ist sprachförderliches Elternverhalten? Was sind die Vorteile mehrsprachiger Erziehung? Wie können

Eltern mehrsprachiges Aufwachsen unterstützen?
• Yeter Duve; Anmeldeschluss 23.10.23; Eine Kooperation von BE, Müffaff und Integrativer Beratungsstelle.  Judith Müller, Müffaff Erlangen. info@muefaff-erlangen.de, 09131/26568

PEKiP® Geburtsmonate März – Juni 2023

26.10.23, 10:45 – 12:15

La Sudi, Gaisbühlstr. 4, Erlangen

Infos siehe Angebot am 14.09.

Aktionstag Gleis 3

26.10.23, 15:00 – 18:00

**Familienstützpunkt Gleis 3,
Neunkirchener Str. 60, Eckental**

Infos siehe Angebot am 14.09.

Familientreff Eckental

30.10.23, 09:30 – 11:30

**Familienstützpunkt Gleis 3,
Neunkirchener Str. 60, Eckental**

Infos siehe Angebot am 11.09.

Babyschwimmkurs im Königsbad Forchheim

30.10.23, 11:00 – 11:45

Babyboom Adelsdorf, Käsröthe 4, Forchheim

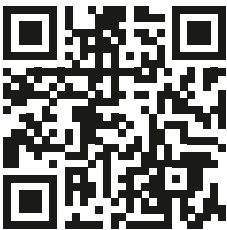
Infos siehe Angebot am 25.09.

Eine Initiative der Jugendämter
von Landkreis Erlangen-Höchstadt
und Stadt Erlangen

ELTERN.WISSEN.MEHR. FAMILIEN ABC

- Angebote für Eltern passend zum Alter ihrer Kinder
- Finanzielle und rechtliche Antworten für Familien
- Hilfreiche Videos zum Familienleben
- Beratungsstellen zu allen Fragen rund um Familie
- Angebote, Infos und Videos mit Freunden teilen

Noch mehr Angebote
finden Sie im Netz:
www.familien-abc.net



NOVEMBER

Familiencafé

02.11.23, 14:30 – 16:30

**Familienstützpunkt im Haus der Begegnung,
Dutendorfer Str. 18, Vestenbergsgreuth**

Infos siehe Angebot am 07.09.

Aktionstag Gleis 3

02.11.23, 15:00 – 18:00

**Familienstützpunkt Gleis 3,
Neunkirchener Str. 60, Eckental**

Infos siehe Angebot am 14.09.

Waldzwerge für ca. 2–5 Jahre

02.11.23, 15:30 – 16:45

**Zwergenland Familien und Hebammenzentrum,
Forther Hauptstr. 26, Eckental**

Infos siehe Angebot am 07.09.

Stammtisch für alleinerziehende Mütter und Väter

04.11.23, 11:00 – 13:00

DW Erlangen e.V. An den Kellern, Erlangen

Infos siehe Angebot am 09.09.

Babywerkstatt Herzogenaurach

06.11.23, 09:30 – 11:00

**Babywerkstatt, Erlanger Str. 16,
Herzogenaurach**

Andrea Schober vom AELF nimmt mit uns Kinderlebensmittel unter die Lupe: Comic-Figuren, Spielzeug-Beigaben, eine farbenfrohe

Aufmachung oder der Aufdruck „für Kinder“ unterscheiden häufig Kinderlebensmittel von anderen Produkten im Supermarkt. Doch die Werbung hält meist nicht, was sie verspricht. Für die Veranstaltung werden Kinderlebensmittel ausgewählt, die exemplarisch besprochen und mit Hilfe der Ernährungspyramide beurteilt werden.

1. Stock – Kindertreff, ✉ Doris Hanke,
gfb.hanke@gmx.net, 0176/4112921

Familientreff Eckental

06.11.23, 09:30 – 11:30

**Familienstützpunkt Gleis 3,
Neunkirchener Str. 60, Eckental**

Infos siehe Angebot am 11.09.

Balance Kids – Mit Spaß zur Ruhe kommen

06.11.23, 16:30 – 17:15

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 17

Für ein Elternteil mit einem Kind im Alter von 4–6 Jahren. Bitte pro Erwachsenen nur ein Kind anmelden. Die wilde Welt der Gefühle und der Alltagsstress sind manchmal nicht nur für uns Eltern eine Herausforderung, sondern auch für unsere kleinen Held*innen. Wir wollen uns einmal in der Woche treffen, um gemeinsam in einer festen Gruppe mit Spaß und ganz ohne Druck verschiedene altersgerechte Entspannungsübungen und Yoga zu machen, sowie angeleitete Massagetechniken zu üben. • Irina Werner; Friedrichstr. 17, Raum 24, ✉ VHS Sekretariat Stadt Erlangen, vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de, 09131/862668

ADHS und Co.

06.11.23, 19:00 – 21:00

Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle der Caritas Erlangen, Anna-Herrmann-Str. 3, Herzogenaurach

Infos siehe Angebot am 09.10.

Eltern-Kind-Café

07.11.23, 09:00 – 11:00

Schuster's five Familienstützpunkt, Schustergasse 5, Heroldsberg

Infos siehe Angebot am 17.10.

Bewegungstreff

07.11.23, 09:30 – 10:30

Familienstützpunkt Gleis 3, Neunkirchener Str. 60, Eckental

Infos siehe Angebot am 12.09.

FamilienCafé im Familienstützpunkt Adelsdorf

07.11.23, 14:30 – 16:30

Familienstützpunkt Adelsdorf, Hauptstr. 21

Infos siehe Angebot am 12.09.

Pubertät – eine spannende, aufregende Zeit

07.11.23, 20:00 – 22:00

Kinderschutzbund Kreisverband Erlangen e. V. Strümpellstr. 10

Welche körperlichen, geistigen und seelischen Veränderungen kommen auf unsere Kinder zu und welche Anforderungen werden in dieser



Entwicklungsphase an sie gestellt? Welche Ängste, Unsicherheiten sowie uns häufig unpassend oder unangepasst erscheinende Reaktionen resultieren daraus? Wie können wir Eltern in dieser Zeit, in der wir vom Reiseleiter zum Reisebegleiter werden, unsere Kinder unterstützen? Was Pubertierende wissen, was sie beschäftigt, beunruhigt und was sie wissen wollen, erfahren Sie an diesem Elternabend. • Frau Dr. Heike Kramer; 5 €. Kathrin Lipp, 09131/209100, dksberlangen@web.de

Babywerkstatt Höchstadt

08.11.23, 08:30 – 10:00

Eva Dühorn Gesundheitsberatung, Bahnhofstr. 9, Höchstadt

Wie schmecken sich Kinder in die Welt hinein. Eltern können entscheidend dazu beitragen, dass ihre Kinder eine gute Beziehung zum Essen aufbauen. Dazu müssen sie die Sprache und die Bedürfnisse des Säuglings/Kindes kennenlernen. Richtig an das Essen herangeführt, kann ein Kind eine positive, gelassene und individuelle Beziehung zum Essen aufbauen. • 1. Stock – Jugend/Partyraum – Raum 14. 📧 Eva Dühorn, info@evaduehorn.de, 0176/31374646

NOVEMBER

Kleinkindwerkstatt Höchstadt

08.11.23, 10:00 – 11:30

**Eva Dühthorn Gesundheitsberatung,
Bahnhofstr. 9, Höchstadt**

Wie schmecken sich Kinder in die Welt hinein. Eltern können entscheidend dazu beitragen, dass ihre Kinder eine gute Beziehung zum Essen aufbauen. Dazu müssen sie die Sprache und die Bedürfnisse des Säuglings/Kindes kennenlernen. Richtig an das Essen herangeführt, kann ein Kind eine positive, gelassene und individuelle Beziehung zum Essen aufbauen. • 1. Stock – Jugend/Partyraum – Raum 14, ✉ Eva Dühthorn, info@evaduethorn.de, 0176/31374646



Waldwichtel spielen mit dem Wind

08.11.23, 14:30 – 16:30

Volkshochschule Erlangen, Weinstr. 100

Für 8 Erwachsene und ihr (Enkel-)Kind zwischen 3 und 6 Jahren. Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden. Wind ist ein stürmischer

Begleiter des Herbstes. Die Waldwichtel lieben es, mit dem Wind zu spielen und zu beobachten, was der Wind durch die Gegend pustet. Blätter tanzen in der Luft, wirbeln durcheinander. Die Natur braucht den Wind. Wozu? Das erfahrt ihr hier! Rund um das Walderlebniszentrum (WEZ) erleben wir gemeinsam einen herbstlich-bunten Familiennachmittag. • Katja Ehmcke; Treffpunkt: Eingang am Franzosenweg | Bitte mitbringen: Sitzunterlage, feste Schuhe, wettergerechte Kleidung, 15 €, zzgl. 1 € Materialkosten an die Dozentin. ✉ VHS Sekretariat Stadt Erlangen, vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de, 09131/862668

Familientreff Eckental

08.11.23, 14:30 – 17:00

**Familienstützpunkt Gleis 3,
Neunkirchener Str. 60, Eckental**

Infos siehe Angebot am 11.09.

PEKiP® Geburtsmonate Nov 2022 – Feb 2023

09.11.23, 09:00 – 10:30

La Sudi, Gaisbühlstr. 4, Erlangen

Infos siehe Angebot am 14.09.

PEKiP® Geburtsmonate März – Juni 2023

09.11.23, 10:45 – 12:15

La Sudi, Gaisbühlstr. 4, Erlangen

Infos siehe Angebot am 14.09.

Aktionstag Gleis 3

09.11.23, 15:00 – 18:00

**Familienstützpunkt Gleis 3,
Neunkirchener Str. 60, Eckental**

Infos siehe Angebot am 14.09.

Elterngeld-Beratung

10.11.23, 18:00 – 20:00


**Zwergenland Familien und Hebammenzentrum,
Forther Hauptstr. 26, Eckental**

Infos siehe Angebot am 29.09.

Ich kann das! Was dem Selbstbewusstsein deines Kindes gut tut

11.11.23, 10:00 – 12:30

Volkshochschule Erlangen

In diesem Workshop besprechen wir zunächst, warum es so wichtig ist, den Selbstwert Ihres Kindes zu stärken. Wir erarbeiten gemeinsam, welche Erfahrungen Ihr Kind braucht, damit sich sein Selbstwert positiv entwickelt und wie Sie das in Ihren Familienalltag integrieren können. Wir reden über die Kraft des Mentaltrainings und besprechen Praxisbeispiele, aus denen Ihr Kind gestärkt hervorgeht. • Carolin Deutschmann; Kursnr: 23W250053 | findet auf der vhs.cloud statt.  VHS Sekretariat Stadt Erlangen, vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de, 09131/862668

Familientreff Eckental

13.11.23, 09:30 – 11:30

**Familienstützpunkt Gleis 3,
Neunkirchener Str. 60, Eckental**

Infos siehe Angebot am 11.09.

Bewegungstreff

14.11.23, 09:30 – 10:30

**Familienstützpunkt Gleis 3,
Neunkirchener Str. 60, Eckental**

Infos siehe Angebot am 12.09.

FamilienCafé im Familienstützpunkt Adelsdorf

14.11.23, 14:30 – 16:30

Familienstützpunkt Adelsdorf, Hauptstr. 21

Infos siehe Angebot am 12.09.

Familientreff Eckental

15.11.23, 14:30 – 17:00

**Familienstützpunkt Gleis 3,
Neunkirchener Str. 60, Eckental**

Infos siehe Angebot am 11.09.

NOVEMBER

Die Familien-Kräuter-Hausapotheke

15.11.23, 19:30 – 21:00

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 17

Welche Kräuter gehören in jede Familien-Hausapotheke und können bereits bei den Aller kleinsten angewendet werden? Das erfahren Sie anhand vieler Anwendungsbeispiele in diesem Vortrag. Die Naturmedizin sinnvoll eingesetzt, stärkt und unterstützt das Immunsystem. Einfach und verständlich zum Nachmachen für Zuhause lernen Sie verschiedene Anwendungen kennen. • Katja Ehmcke; Anmeldung erforderlich | Eintritt frei | Friedrichstr. 17, Aula, ✉ VHS Sekretariat Stadt Erlangen, vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de, 09131/862668



Mobbing in der Schule – das sollten Eltern wissen

15.11.23, 20:00 – 22:00

**Kinderschutzbund Kreisverband Erlangen e. V.
Strümpellstr. 10**

In vielen Schulklassen finden sich Kinder, die über einen längeren Zeitraum hinweg von ihren Mitschüler*innen gehänselt, geschlagen, bedroht oder gedemütigt werden. Die Betroffenen leiden sehr stark unter den Attacken. Dennoch ist es für Lehrer*innen keine leichte Aufgabe, im Schulalltag Mobbing zu erkennen, da es sich um eine komplexe Dynamik vieler Faktoren handelt. Alle Beteiligten in diesem System leiden unter der angespannten Klassensituation. Mobbing muss entschieden gestoppt werden! • Alexandra Semsch; 5 €. Kathrin Lipp, 09131/209100, dksberlangen@web.de

PEKiP® Geburtsmonate Nov 2022 – Feb 2023

16.11.23, 09:00 – 10:30

La Sudi, Gaisbühlstr. 4, Erlangen

Infos siehe Angebot am 14.09.

PEKiP® Geburtsmonate März – Juni 2023

16.11.23, 10:45 – 12:15

La Sudi, Gaisbühlstr. 4, Erlangen

Infos siehe Angebot am 14.09.

Familiencafé

16.11.23, 14:30 – 16:30

**Familienstützpunkt im Haus der Begegnung,
Dutendorfer Str. 18, Vestenbergsgreuth**

Infos siehe Angebot am 07.09.



Plauschbörse: Ach, das ist doch nicht so schlimm!

16.11.23, 15:00 – 16:30

**Kinderschutzbund Kreisverband Erlangen e. V.
Strümpellstr. 10**

Infos und Austausch über typische Reaktionsweisen im Alltag. Kinder können mitgebracht werden. Unsere Plauschbörse soll Eltern die Möglichkeit geben, Informationen zu verschiedenen Themen zu erhalten. Nach einem kurzen Impulsvortrag zum angegebenen Thema haben Sie die Möglichkeit sich weiter unter fachlicher Moderation auszutauschen. • Petra Haberl; 09131/209100, dksberlangen@web.de

Aktionstag Gleis 3

16.11.23, 15:00 – 18:00

**Familienstützpunkt Gleis 3,
Neunkirchener Str. 60, Eckental**

Infos siehe Angebot am 14.09.

Das Familiencafé im Familienstützpunkt Anger

16.11.23, 16:00 – 17:30


Familienstützpunkt Anger, Isarstr.12, Erlangen

Infos siehe Angebot am 05.10.

Schulreife – mehr als Zahlen und Buchstaben

16.11.23, 19:30 – 21:00

Volkshochschule Erlangen

Die Einschulung steht an und Sie sind sich unsicher, ob Ihr Kind schon so weit ist? Was sollte ein Vorschulkind beherrschen? Welche Kompetenzen sind wichtig und wie können diese spielerisch im Alltag integriert, gefestigt und geübt werden? Der Abend bietet viele alltagstaugliche Tipps für Eltern sowie eine Fragerunde am Ende des Vortrags. • Carolin Deutschmann; Kursnr: 23W250054 | findet auf der vhs.cloud statt,  VHS Sekretariat Stadt Erlangen, vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de, 09131/862668


NOVEMBER



Chaos im Kopf! Wecke das Potenzial deines Kindes

17.11.23, 19:00 – 21:15


VHS Eckental, Ambazac-Str. 5, Eckental

Hat dein Kind große Herausforderungen im Alltag und/oder in der Schule? Oder hat es vielleicht die Diagnose LRS, Dyskalkulie, ADS oder ADHS? Fragst du dich, warum dein Kind sich so schwertut oder woher das kommt? In diesem Vortrag spreche ich über viele verschiedene Faktoren, die in diesem Zusammenhang stehen und beachtet werden sollten. • Daniela Saam; 15 €.  VHS Eckental, vhs@eckental.de, 09126/9030

Advent, Advent – Eltern-Kind-Spezial – für Kinder ab 8 Jahre

18.11.23, 14:00 – 17:00

VHS Eckental, Heidestr. 11, Eckental

In drei Stunden entstehen Christbaumanhänger, Holzbilder und Windlichter in Farbsandtechnik, Stabengel aus Schmuckpapier sowie dekorative Birkenkerzen und hyggelige Kerzenständer aus Birkenastscheiben und Wolle. Mit unseren Sonnenlichtfängern aus Holz und bunten Glassteinen bringen wir Farbe in den winterlichen Garten. Und natürlich gibt es wieder die beliebten Winterdioramen in Weinkisten. Der Kurs wird als Kleingruppe mit max. 4 Erwachsenen plus Kinder angeboten. • Gaby Ochner; 15 € (Erwachsene) + 11,50 € (Kind).  VHS Eckental, vhs@eckental.de, 09126/9030

Kinder raus aus dem Haus? Neue Wege finden ...

19.11.23, 15:00 – 19:00

**Zentrum für Alleinerziehende, Grünes S.O.f.A. e.V.
Luitpoldstr. 15, Erlangen**

Infos siehe Angebot am 17.09.

Babywerkstatt Herzogenaurach

20.11.23, 09:30 – 11:00

**Babywerkstatt, Erlanger Str. 16,
Herzogenaurach**

Die Trageberatung besucht uns. Fr. Träbing wird vorhandene Tragen einstellen und Fragen rund um das Thema Tragen beantworten. • 1. Stock – Kindertreff, ✉ Doris Hanke, gfb.hanke@gmx.net, 0176/41112921

Familientreff Eckental

20.11.23, 09:30 – 11:30

**Familienstützpunkt Gleis 3,
Neunkirchener Str. 60, Eckental**

Infos siehe Angebot am 11.09.

Babymassage

20.11.23, 10:30 – 11:15

**Zwergenland Familien und Hebammenzentrum,
Forther Hauptstr. 26, Eckental**

Infos siehe Angebot am 11.09.

Eltern-Kind-Café

21.11.23, 09:00 – 11:00

**Schuster's five Familienstützpunkt,
Schustergasse 5, Heroldsberg**

Infos siehe Angebot am 17.10.

Bewegungstreff

21.11.23, 09:30 – 10:30

**Familienstützpunkt Gleis 3,
Neunkirchener Str. 60, Eckental**

Infos siehe Angebot am 12.09.

NextSteps® Kurs – Perfekt unperfekt – 1.–3. Lebensjahr

21.11.23, 09:30 – 10:45

**BINDUNGsvERLANGEN
Elke Bothe, Schenkstr. 111, Erlangen**

Infos siehe Angebot am 20.09.

Kursnummer: BN 2023-11, 134 €. Folgetermine: 28.11., 05.12., 12.12., 19.12., 09.01.24, 16.01.24, 23.01.24, ✉ www.bindungsverlangen.de, info@bindungsverlangen.de, 0173/7478618

BabySteps® „Flöhe, Käfer“: 0.–8. Lebensmonat

21.11.23, 11:30 – 12:45

**BINDUNGsvERLANGEN Elke Bothe,
Schenkstr. 111, Erlangen**

Infos siehe Angebot am 19.09.

Kursnummer: BS 2023-8, 128 €. Folgetermine: 28.11., 05.12., 12.12., 19.12., 09.01.24, 16.01.24, 23.01.24, ✉ Elke Bothe, info@bindungsverlangen.de, 0172/9164525

BabySteps® Kurs „Käfer, Mäuse“: vom 5.–12. Lebensmonat

21.11.23, 14:15 – 15:30

**BINDUNGsvERLANGEN Elke Bothe,
Drausnickstr. 82, Erlangen**

Infos siehe Angebot am 19.09.

Kursnummer: BS 2023-9, 128 €. Folgetermine: 28.11., 05.12., 12.12., 19.12., 09.01.24, 16.01.24, 23.01.24, ✉ www.bindungsverlangen.de, info@bindungsverlangen.de, 0172/9164525

NOVEMBER

Musikgarten ca. 1,5–3 Jahre

21.11.23, 14:30 – 15:15

Zwergenland Familien und Hebammenzentrum,
Forther Hauptstr. 26, Eckental

Infos siehe Angebot am 19.09.

FamilienCafé im Familienstützpunkt Adelsdorf

21.11.23, 14:30 – 16:30

Familienstützpunkt Adelsdorf, Hauptstr. 21

Infos siehe Angebot am 12.09.

Elternstammtisch „kleine Kinder – große Gefühle“

21.11.23, 19:00 – 22:00

Schuster's five Familienstützpunkt,
Schustergasse 5, Heroldsberg


Gefühle sind das Salz in der Suppe. Kinder wünschen sich von ihren Eltern, gefühlt zu werden. Sie wollen eine Emotion auslösen und in Verbindung gehen. Lernen oder Spielen funktioniert am besten, wenn sich unsere Kinder angstfrei ihren Herausforderungen stellen können. Das Wissen, auf die eigenen Emotionen positiven Einfluss nehmen zu können, gibt Sicherheit. An diesem Abend sollen mithilfe neurobiologischer Grundlagen, effektive praktische Strategien der Emotionsregulation vermittelt werden. • Ilona Schwertner-Welker (Dipl. Psych.), Valentina Kohlmann (Leitung Elternstammtisch), Armin Stingl (Leitung Schuster's five); Barrierefrei, Parkplätze vor Ort, Getränke erhältlich. Vortrag bis ca. 21:30, im Anschluss bleibt Zeit zum Austauschen. ☐ Valentina Kohlmann, 0176/62417822, elternstammtisch@heroldsberg.de



Babywerkstatt Höchststadt

22.11.23, 08:30 – 10:00


**Eva Dühorn Gesundheitsberatung,
Bahnhofstr. 9, Höchststadt**

Wickel und Auflagen nach Kneipp. Altbekannte Hausmittel und anerkannte Methoden zur Vorbeugung und zur therapeutischen Nutzung werden gezeigt. Das Immunsystem stärken und Selbstheilungskräfte aktivieren. • 1. Stock – Jugend/Partyraum – Raum 14,  Eva Dühorn, info@evaduethorn.de, 0176/31374646

Kleinkindwerkstatt Höchststadt

22.11.23, 10:00 – 11:30

**Eva Dühorn Gesundheitsberatung,
Bahnhofstr. 9, Höchststadt**

Wickel und Auflagen nach Kneipp. Altbekannte Hausmittel und anerkannte Methoden zur Vorbeugung und zur therapeutischen Nutzung werden gezeigt. Das Immunsystem stärken und Selbstheilungskräfte aktivieren. • 1. Stock – Jugend/Partyraum – Raum 14,  Eva Dühorn, info@evaduethorn.de, 0176/31374646

Familientreff Eckental

22.11.23, 14:30 – 17:00


**Familienstützpunkt Gleis 3,
Neunkirchener Str. 60, Eckental**

Infos siehe Angebot am 11.09.

NextSteps: Zusammen-Wachsen – Kurs 1.–3. Lebensjahr

22.11.23, 15:30 – 16:45

**BINDUNGsvERLANGEN Elke Bothe,
Schenkstr. 111, Erlangen**

Warum ist mein Kind so anders, als das Kind meiner Freundin? Welche Wirkung hat mein Umfeld auf unseren Alltag? Wer hat in unserer Familie welche Aufgaben und wie sind sie verteilt? Welchen Einfluss haben Soziale Medien auf uns und unsere Kinder? Welchen Einfluss hat mein Umfeld auf mich und auf uns als Familie? Ich bin ich und du bist du – neue Blickwinkel schaffen. In gemütlicher Atmosphäre werden wir diese und weitere Themen besprechen, um euch zu unterstützen, eure Kinder besser zu verstehen. • Elke Bothe; Eltern-Kind-Raum, EG, Kursnummer: BN 2023-10, 134 €. Folgetermine: 29.11., 06.12., 13.12., 20.12., 10.01.24, 17.01.24, 24.01.24,  www.bindungsverlangen.de, info@bindungsverlangen.de, 0172/9164525

NOVEMBER

Aktionstag Gleis 3

23.11.23, 15:00 – 18:00


Familienstützpunkt Gleis 3,
Neunkirchener Str. 60, Eckental

Infos siehe Angebot am 14.09.

Babys erstaunliche Reise: Die Meilensteine der Entwicklung

24.11.23, 19:00 – 21:15

VHS Eckental, Ambazac-Straße 5, Eckental

Du möchtest alles über die Entwicklung deines Babys wissen und erfahren, wie du dein Baby am besten unterstützt? Am Ende des Vortrags hast du ein besseres Verständnis dafür, wie wichtig das erste Lebensjahr ist und wie du die Entwicklung deines Babys bis ins Kleinkindalter fördern kannst. Wir besprechen im Detail: was du schon in der Schwangerschaft tun kannst, damit sich dein Baby optimal entwickelt und warum die natürliche Geburt so wichtig ist und was du bei der Geburt beachten solltest. • Daniela Saam; 11 €.  VHS Eckental, vhs@eckental.de, 09126/9030

Advent, Advent – Eltern-Kind-Spezial – für Kinder ab 8 Jahre

25.11.23, 14:00 – 17:00


VHS Eckental, Heidestr. 11, Eckental

Infos siehe Angebot am 18.11.

Familiyyoga (Kinder von 3–5 Jahren mit Bezugsperson)

25.11.23, 15:00 – 16:00

Kinderschutzbund Kreisverband Erlangen e.V.
Strümpellstr. 10

Eine Reise zum entspannten Zusammensein – auch Omas, Opas, Tanten, Onkel usw. sind herzlich willkommen. Familienyoga kann die Eltern-Kind-Beziehung stärken und unterstützt den liebevollen Umgang miteinander. Bei lustigen Yoga-Partnerübungen stützen sich Eltern und Kinder gegenseitig. Partnerübungen fördern intensiv die Zusammengehörigkeit. Sie können gemeinsam Stabilität und Halt erfahren. Familienyoga lässt uns den Zauber der Kindheit wieder spüren und stärkt die Eltern-Kind-Beziehung. • Susanne Kramer; Kinder 3 €, Erwachsene 4 €.  Kathrin Lipp, dksberlangen@web.de, 09131/209100

bke-elternberatung.de

Online-Beratung
für Eltern

anonym – kostenfrei – datensicher



Familientreff Eckental

27.11.23, 09:30 – 11:30

Familienstützpunkt Gleis 3,
Neunkirchener Str. 60, Eckental

Infos siehe Angebot am 11.09.

Ernährungscafé im Familientreff Gleis 3

27.11.23, 09:30 – 11:30

Familienstützpunkt Gleis 3,
Neunkirchener Str. 60, Eckental

Infos siehe Angebot am 16.10.

Stillkurs für Schwangere

27.11.23, 16:00 – 17:00


Babyboom Adelsdorf, Barschweg 8

Infos siehe Angebot am 25.09.

Trennung/Scheidung – was macht das mit der Familie?

27.11.23, 19:30 – 21:00

BildungEvangelisch Erlangen


Eine Trennung von Eltern bringt das ganze Familiensystem in einen Ausnahmezustand. Die Themen Verwirrung, Wut, Unsicherheit und Traurigkeit begleiten alle Familienmitglieder in dieser Phase. Bei unserem Treffen erfahren Sie, was eine Trennung/Scheidung bei Ihren Kindern bewirken kann und wie Sie Ihre Kinder gut in diesem Prozess begleiten können, was Sie selbst als Eltern tun können damit Ihre Kinder und Sie gut aus dieser Phase herauskommen. • Andrea Hörchner;  BildungEvangelisch, bildung.evangelisch-er@elkb.de, 09131/20013

Husten, Heiserkeit & Co bei Kindern mit Hausmitteln begegnen



27.11.23, 19:30 – 21:00

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 19

Obwohl es erst November ist, hat Ihr Kind innerhalb weniger Wochen bereits die dritte Erkältung? Ich stelle Ihnen leicht verständlich und zum Nachmachen verschiedene Hausmittel (z.B Tees) für Kinder vor, aber auch Wickel, Auflagen und Kompressen gegen Erkältungssymptome. Einfach und effektiv kann so die körpereigene Abwehr unterstützt, und Heilung ergänzend zur Schulmedizin beschleunigt werden. • Katja Ehmcke; Anmeldung erforderlich | Eintritt frei | Friedrichstr. 19, Historischer Saal,  VHS Sekretariat Stadt Erlangen, vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de, 09131/862668

NOVEMBER

Bewegungstreff

28.11.23, 09:30 – 10:30

**Familienstützpunkt Gleis 3,
Neunkirchener Str. 60, Eckental**

Infos siehe Angebot am 12.09.

Säuglingspflegekurs – Vorbereitungskurs aufs Neugeborene

28.11.23, 12:00 – 13:00

Babyboom Adelsdorf, Barschweg 8

Infos siehe Angebot am 26.09.

FamilienCafé im Familienstützpunkt Adelsdorf

28.11.23, 14:30 – 16:30

Familienstützpunkt Adelsdorf, Hauptstr. 21

Infos siehe Angebot am 12.09.

Advent bei den Waldwichteln – ein Nachmittag im WEZ

29.11.23, 14:00 – 16:00

Volkshochschule Erlangen, Weinstr. 100

Für 8 Erwachsene und ihr (Enkel-)Kind zwischen 3 und 6 Jahren. Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden. Es wird früher dunkel und es wird kälter. Der Advent steht vor der Tür. Wir bereiten uns mit verschiedenen Aktionen, Liedern und Fingerspielen vor. Dabei verbringen wir einen bewegten Nachmittag im Wald und basteln mit Naturmaterial. Wir sind bei jedem Wetter draußen unterwegs. Bitte mitbringen: Sitzunterlage, feste Schuhe, wettergerechte Kleidung. • Katja Ehmcke; Keine Ermäßigung möglich, 15 €, zzgl. 1 € Materialgeld an die Kursleiterin. www.vhs-erlangen.de, vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de, 09131/862668



Familientreff Eckental

29.11.23, 14:30 – 17:00

**Familienstützpunkt Gleis 3,
Neunkirchener Str. 60, Eckental**

Infos siehe Angebot am 11.09.

Geschwisterbeziehungen – und die zentrale Rolle der Eltern

29.11.23, 20:00 – 22:00

**Kinderschutzbund Kreisverband Erlangen e. V.
Strümpellstr. 10**

Für die Beziehung der Geschwister nehmen Eltern unbewusst eine zentrale Rolle ein. Ob die Beziehung zwischen den Geschwistern entwicklungsfördernd oder -hemmend ist, hängt zu einem großen Teil davon ab, wie Mutter oder Vater im Alltag mit den Kindern umgehen. Dazu gehört auch, immer wieder zu überprüfen, wie das einzelne Kind die Familiensituation erlebt und interpretiert. • Ilona Schwertner-Welker; 5 €. Kathrin Lipp, 09131/209100, dksberlangen@web.de

Aktionstag Gleis 3

30.11.23, 15:00 – 18:00

**Familienstützpunkt Gleis 3,
Neunkirchener Str. 60, Eckental**

Infos siehe Angebot am 14.09.



DEZEMBER

Eltern erwarten ihr erstes Kind

02.12.23, 09:30 – 21:00

**Bayerisches Rotes Kreuz Erlangen-Höchstädt,
Henri-Dunant-Str. 4, Erlangen**

Infos siehe Angebot am 09.09.

Stammtisch für alleinerziehende Mütter und Väter

02.12.23, 11:00 – 13:00

DW Erlangen e.V. An den Kellern, Erlangen

Infos siehe Angebot am 09.09.



Weihnachtsfest im Wald – Ein Geschwisterkurs im WEZ

02.12.23, 11:00 – 13:00

Volkshochschule Erlangen, Weinstr. 100

Für (Groß-)Eltern mit ihrem (Enkel-)Kind im Alter von 3 – 8 Jahren. Max. 2 Kinder pro Erwachsener. Gemeinsam werden wir mit Geschichten und

Spielen das Weihnachtsfest feiern. Lasst uns einen Baum mit echten Kerzen schmücken, etwas basteln und den Tieren des Waldes einen Weihnachtschmaus zubereiten. Unbedingt auf wetterfeste Kleidung achten, wir sind draußen unterwegs! • Verena Blauen; Treffpunkt: Eingang des Walderlebniszentrums am Franzosenweg. 20 € pro Veranstaltung zzgl. 1 € Materialgeld an die Kursleiterin, keine Ermäßigung möglich. ✉ Volkshochschule Erlangen, vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de, 09131/862668

Babywerkstatt Herzogenaurach

04.12.23, 09:30 – 11:00

**Babywerkstatt, Erlanger Str. 16,
Herzogenaurach**

„Smartphone und Co. – kleine Kinder und mobile Medien“. Die Nutzung mobiler Medien wie Smartphone und Tablet sind in vielen Familien fester Bestandteil des täglichen Lebens. Wie verändert die Nutzung dieser Medien den Familienalltag? Welchen Einfluss und welche Auswirkungen hat dies auf die Interaktion und die Beziehung zwischen Eltern und kleinen Kindern? Welche Chancen und Risiken sind damit verbunden? Informationen und gemeinsamer Austausch mit Fr. Steiner von der Erziehungsberatungsstelle. • 1. Stock – Kindertreff, ✉ Doris Hanke, gfb.hanke@gmx.net, 0176/41112921

Familientreff Eckental

04.12.23, 09:30 – 11:30

**Familienstützpunkt Gleis 3,
Neunkirchener Str. 60, Eckental**

Infos siehe Angebot am 11.09.

Miniclub für ca. 1–3 Jahre

04.12.23, 10:30 – 11:30

**Zwergenland Familien und Hebammenzentrum,
Forther Hauptstr. 26, Eckental**

Infos siehe Angebot am 09.10.

ADHS und Co.

04.12.23, 19:00 – 21:00

**Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungs-
stelle der Caritas Erlangen,
Anna-Herrmann-Str. 3, Herzogenaurach**

Infos siehe Angebot am 09.10.

Eltern-Kind-Café

05.12.23, 09:00 – 11:00

**Schuster's five Familienstützpunkt,
Schustergasse 5, Heroldsberg**

Infos siehe Angebot am 17.10.

Bewegungstreff

05.12.23, 09:30 – 10:30

**Familienstützpunkt Gleis 3,
Neunkirchener Str. 60, Eckental**

Infos siehe Angebot am 12.09.

Sinneswerkstatt für ca. 6–8 Monate

05.12.23, 10:00 – 11:00

**Zwergenland Familien und Hebammenzentrum,
Forther Hauptstr. 26, Eckental**

Infos siehe Angebot am 10.10.

FamilienCafé im Familienstützpunkt Adelsdorf

05.12.23, 14:30 – 16:30

Familienstützpunkt Adelsdorf, Hauptstr. 21

Infos siehe Angebot am 12.09.



Offene Sprechstunde der Sozialen Beratung Hilfestellung in allen Lebenslagen.

Die Allgemeine Soziale Beratung des Caritasverbandes für die Stadt Erlangen und den Landkreis Erlangen-Höchstadt/Aisch e.V. bietet Ihnen ein breites Beratungsangebot. Hier finden Sie ein offenes Ohr bei Problemen und Fragen zu allen Lebensbereichen. Menschen mit den unterschiedlichsten Problemen und Fragen können sich an die Beratungsstelle wenden. Ziel der Beratung ist es, den Hilfesuchenden Wege aus ihren kritischen und problembelasteten Situationen aufzuzeigen. Die Angebote stehen allen Menschen, unabhängig von Nationalität und Konfession zur Verfügung. Die Beratung ist kostenfrei und die Mitarbeitenden unterliegen der Schweigepflicht. Wir bieten eine offene und kompetente Gesprächsatmosphäre an.

Sie haben Fragen zu Behördenangelegenheiten, Bürgergeld, Schulden, Arbeitslosigkeit, Krankheit, Trauer, Einsamkeit – dann besuchen Sie uns in unserer offenen Sprechstunde.

Offene Sprechstunden sind Montag, Dienstag, Mittwoch und Freitag von 08:30–11:30

Caritasverband für die Stadt Erlangen und den Landkreis Erlangen-Höchstadt/Aisch e.V.

Mozartstraße 29, 91052 Erlangen
Telefon 09131/88 56 0 – Fax: 09131/88 56 10
E-Mail: info@caritas-erlangen.de

DEZEMBER

Erste Hilfe für dein Baby – Säuglingsspecial

05.12.23, 19:00 – 21:00

**Zwergenland Familien und Hebammenzentrum
Eckental**


Infos siehe Angebot am 20.09.

Babywerkstatt Höchststadt

06.12.23, 08:30 – 10:00

**Eva Düthorn Gesundheitsberatung,
Bahnhofstr. 9, Höchststadt**

Deine Fragen rund um die Ernährung. Was wolltest du schon immer mal wissen in Bezug

auf die Ernährung deines Kindes? Fragen loswerden – Informationen bekommen. • 1. Stock – Jugend/Partyraum – Raum 14,  Eva Düthorn, info@evaduethorn.de, 0176/31374646


Familienkost-Kurs im Gleis 3

06.12.23, 09:30 – 12:00

**Familienstützpunkt Gleis 3,
Neunkirchener Str. 60, Eckental**

Der Workshop, der an den Beikost-Kurs anknüpft. Essen ist spannend! Oder doch nicht? Kann mein Kind schon alles essen? Und wenn es nicht kauen mag oder nicht (mehr) essen möchte? Lerne dein Kind zu verstehen und es auf seinem Weg optimal



zu begleiten und zu unterstützen. Für Eltern mit Kindern von 8 bis 15 Monaten, Kinder können gerne mitgebracht werden. • Juliana Morelli Bell; Für Teilnehmende aus dem Landkreis ERH sind die Kurse kostenfrei; Teilnehmergebühr für sonstige Interessierte 40 €.  Sabine Will-Wehner, gleis3.eckental@web.de, 09126/2909813

Babys in Bewegung ca. 4–6 Monate

06.12.23, 10:00 – 11:00

**Zwergenland Familien und Hebammenzentrum,
Forther Hauptstr. 26, Eckental**

Infos siehe Angebot am 11.10.

Bewegungswerkstatt für ca. 6–12 Monate

06.12.23, 10:00 – 11:00


**Zwergenland Familien und Hebammenzentrum,
Forther Hauptstr. 26, Eckental**

Infos siehe Angebot am 11.10.

Kleinkindwerkstatt Höchststadt

06.12.23, 10:00 – 11:30

**Eva Dühorn Gesundheitsberatung,
Bahnhofstr. 9, Höchststadt**

Deine Fragen rund um die Ernährung. Was wolltest du schon immer mal wissen in Bezug auf die Ernährung deines Kindes? Fragen loswerden – Informationen bekommen. • 1. Stock – Jugend/Partyraum – Raum 14,  Eva Dühorn, info@evaduethorn.de, 0176/31374646

Familientreff Eckental

06.12.23, 14:30 – 17:00

**Familienstützpunkt Gleis 3,
Neunkirchener Str. 60, Eckental**

Infos siehe Angebot am 11.09.

Sinnes- & Bewegungswerkstatt für ca. 6–12 Monate

07.12.23, 10:00 – 11:00

**Zwergenland Familien und Hebammenzentrum,
Forther Hauptstr. 26, Eckental**

Infos siehe Angebot am 12.10.

Sinneswerkstatt für ca. 8–11 Monate

07.12.23, 10:00 – 11:00

**Zwergenland Familien und Hebammenzentrum,
Forther Hauptstr. 26, Eckental**

Infos siehe Angebot am 12.10.

Familiencafé

07.12.23, 14:30 – 16:30

**Familienstützpunkt im Haus der Begegnung,
Dutendorfer Str. 18, Vestenbergsgreuth**

Infos siehe Angebot am 07.09.

Aktionstag Gleis 3

07.12.23, 15:00 – 18:00

**Familienstützpunkt Gleis 3,
Neunkirchener Str. 60, Eckental**

Infos siehe Angebot am 14.09.

Uniklinikum
Erlangen



Unterstützung in besonderen Lebenssituationen

Beratungsangebot des Psychosozialen
Dienstes der Geburtshilfe an der
Frauenklinik des Uniklinikums Erlangen

- vor, während und nach einer Kinderwunschbehandlung
- bei Risikoschwangerschaft
- bei schwangerschaftsbedingten Erkrankungen
- bei kindlichen Fehlbildungen in der Schwangerschaft
- nach Verlusterleben in der Schwangerschaft und zur Geburt
- bei (drohender) Frühgeburtlichkeit

Sprechen Sie uns bei Bedarf gerne an!
Über den folgenden QR-Code erhalten Sie
weitere Informationen zu den Angeboten
der Frauenklinik:



www.frauenklinik.uk-erlangen.de

Advent, Advent – Eltern-Kind-Spezial – für Kinder ab 8 Jahre

08.12.23, 15:00 – 18:00

VHS Eckental, Heidestr. 11, Eckental

Infos siehe Angebot am 18.11.

Advent, Advent – Eltern-Kind-Spezial – für Kinder ab 8 Jahre

09.12.23, 14:00 – 17:00

VHS Eckental, Heidestr. 11, Eckental

Infos siehe Angebot am 18.11.

Familientreff Eckental

11.12.23, 09:30 – 11:30

**Familienstützpunkt Gleis 3,
Neunkirchener Str. 60, Eckental**

Infos siehe Angebot am 11.09.

FamilienCafé im Familienstützpunkt Adelsdorf

12.12.23, 14:30 – 16:30

Familienstützpunkt Adelsdorf, Hauptstr. 21

Infos siehe Angebot am 07.11.

Bewegungstreff

12.12.23, 09:30 – 10:30

**Familienstützpunkt Gleis 3,
Neunkirchener Str. 60, Eckental**

Infos siehe Angebot am 12.09.

Weihnachten bei den Waldwichteln

13.12.23, 14:00 – 16:00

Volkshochschule Erlangen, Weinstr. 100

Für 8 Erwachsene und ihr (Enkel-)Kind zwischen 3 und 6 Jahren. Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden. Die Tage werden immer kürzer. Wir stimmen uns mit Liedern und einer Geschichte auf Weihnachten ein. Außerdem sammeln wir Naturmaterial und gestalten damit Weihnachtliches. Ob sich wohl auch die Tiere auf Weihnachten freuen? Lasst es uns herausfinden! Wir sind bei jedem Wetter draußen unterwegs. Bitte mitbringen: Sitzunterlage, feste Schuhe, wettergerechte Kleidung. • Katja Ehmcke; 15 €, zzgl. 1 € Materialgeld an die Kursleiterin. www.vhs-erlangen.de, vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de, 09131/862668

Familientreff Eckental

13.12.23, 14:30 – 17:00

**Familienstützpunkt Gleis 3,
Neunkirchener Str. 60, Eckental**

Infos siehe Angebot am 11.09.

Aktionstag Gleis 3

14.12.23, 15:00 – 18:00

**Familienstützpunkt Gleis 3,
Neunkirchener Str. 60, Eckental**

Infos siehe Angebot am 14.09.

Das Familiencafé im Familienstützpunkt Anger

14.12.23, 16:00 – 17:30

Familienstützpunkt Anger, Isarstr.12, Erlangen

Infos siehe Angebot am 05.10.

Kinder raus aus dem Haus? Neue Wege finden ...

17.12.23, 15:00 – 19:00

**Zentrum für Alleinerziehende, Grünes S.O.f.A. e.V.
Luitpoldstr. 15, Erlangen**

Infos siehe Angebot am 17.09.

Babywerkstatt Herzogenaurach

18.12.23, 09:30 – 11:00

**Babywerkstatt, Erlanger Str. 16,
Herzogenaurach**

Erstes Weihnachten mit dem Baby. Dein Säugling hat schon jetzt einen festen Platz im Herzen aller Familienmitglieder. Wie kannst du das Weihnachtsfest gestalten, dass die ganze Familie ein frohes Fest erlebt? • 1. Stock – Kindertreff, [✉ Doris Hanke](mailto:Doris.Hanke@gmx.net), gfb.hanke@gmx.net, 0176/41112921

Familientreff Eckental

18.12.23, 09:30 – 11:30

**Familienstützpunkt Gleis 3,
Neunkirchener Str. 60, Eckental**

Infos siehe Angebot am 11.09.

Bewegungstreff

19.12.23, 09:30 – 10:30

**Familienstützpunkt Gleis 3,
Neunkirchener Str. 60, Eckental**

Infos siehe Angebot am 12.09.

DEZEMBER

FamilienCafé im Familienstützpunkt Adelsdorf

19.12.23, 14:30 – 16:30


Familienstützpunkt Adelsdorf, Hauptstr. 21

Infos siehe Angebot am 12.09.

Babywerkstatt Höchststadt

20.12.23, 08:30 – 10:00


**Eva Dühorn Gesundheitsberatung,
Bahnhofstr. 9, Höchststadt**

Weihnachts-Countdown. Stress in der Weihnachtszeit gibt es genug. Wir wollen uns einen gemütlichen Vormittag machen. Es gibt Zeit für Austausch untereinander, eure Fragen und zum Kontakte knüpfen. • 1. Stock – Jugend/Partyraum – Raum 14,  Eva Dühorn, info@evaduethorn.de, 0176/31374646

Kleinkindwerkstatt Höchststadt

20.12.23, 10:00 – 11:30

**Eva Dühorn Gesundheitsberatung,
Bahnhofstr. 9, Höchststadt**

Weihnachts-Countdown. Stress in der Weihnachtszeit gibt es genug. Wir wollen uns einen gemütlichen Vormittag machen. Es gibt Zeit für Austausch untereinander, eure Fragen und zum Kontakte knüpfen. • 1. Stock – Jugend/Partyraum – Raum 14,  Eva Dühorn, info@evaduethorn.de, 0176/31374646

Familientreff Eckental

20.12.23, 14:30 – 17:00

**Familienstützpunkt Gleis 3,
Neunkirchener Str. 60, Eckental**

Infos siehe Angebot am 11.09.

Familiencafé

21.12.23, 14:30 – 16:30

**Familienstützpunkt im Haus der Begegnung,
Dutendorfer Str. 18, Vestenbergsgreuth**

Infos siehe Angebot am 07.09.

Aktionstag Gleis 3

21.12.23, 15:00 – 18:00

**Familienstützpunkt Gleis 3,
Neunkirchener Str. 60, Eckental**

Infos siehe Angebot am 14.09.

Elterngeld-Beratung

22.12.23, 18:00 – 20:00

**Zwergenland Familien und Hebammenzentrum,
Forther Hauptstr. 26, Eckental**

Infos siehe Angebot am 29.09.

SIE SUCHEN WAS BESTIMMTES?

Probieren Sie doch mal die **Suchoptionen** auf unserer Homepage www.familien-abc.net.

Viel Spaß!

Babywerkstatt Herzogenaurach

08.01.24, 09:30 – 11:00

**Babywerkstatt, Erlanger Str. 16,
Herzogenaurach**

Wie gehts mir mit dem Baby? Begleitete, kostenfreie Treffen für alle Eltern mit Baby oder Kleinkind bis ca. 18 Monate zum Kennenlernen, Austauschen, Fragen loswerden und Spielen. • 1. Stock – Kindertreff, ✉ Doris Hanke, gfb.hanke@gmx.net, 0176/41112921

Baby-Musikgarten für ca. 4–18 Monate

09.01.24, 09:00 – 09:30

**Zwergenland Familien und Hebammenzentrum,
Forther Hauptstr. 26, Eckental**

Infos siehe Angebot am 19.09.

Strolchis Kreativkurs für Kleinkinder und Eltern

09.01.24, 09:15 – 10:30

Kurse rund ums Kind, Siedlerstr. 6, Erlangen

Siehe Infos Angebot am 24.10., 09:15–10:30
Folgetermine: 16.01.24, 23.01.24, 30.01.24, 06.02.24, 13.02.24, 20.02.24, 27.02.24, ✉ Verena Leonhard-Singer, info@kurse-rundumskind.de, 09131/9333890

Musikgarten ca. 1,5–3 Jahre

09.01.24, 09:40 – 10:15

**Zwergenland Familien und Hebammenzentrum,
Forther Hauptstr. 26, Eckental**

Infos siehe Angebot am 19.09.

Strolchis Kreativkurs für Kleinkinder und Eltern

09.01.24, 11:00 – 12:15

Kurse rund ums Kind, Siedlerstr. 6, Erlangen

Siehe Infos Angebot am 24.10., 09:15–10:30
Folgetermine: 16.01.24, 23.01.24, 30.01.24, 06.02.24, 13.02.24, 20.02.24, 27.02., ✉ Verena Leonhard-Singer, info@kurse-rundumskind.de, 09131/9333890

FamilienCafé im Familienstützpunkt Adelsdorf

09.01.24, 14:30 – 16:30

Familienstützpunkt Adelsdorf, Hauptstr. 21

Infos siehe Angebot am 12.09.

Strolchis Kreativkurs für Kleinkinder und Eltern

09.01.24, 14:45 – 16:00

Kurse rund ums Kind, Siedlerstr. 6, Erlangen

Infos siehe Angebot am 24.10., 09:15–10:30
Folgetermine: 16.01.24, 23.01.24, 30.01.24, 06.02.24, 13.02.24, 20.02.24, 27.02.24, ✉ Verena Leonhard-Singer, info@kurse-rundumskind.de, 09131/9333890


JANUAR

PEKiP Kurs für Babys die 07/23 – 10/23 geboren sind

10.01.24, 09:15 – 10:30

Kurse rund ums Kind, Siedlerstr. 6, Erlangen

Infos siehe Angebot am 18.10.


Folgetermine: 13.01.24, 17.01.24, 24.01.24, 31.01.24, 07.02.24, 14.02.24, 21.02.24,  Verena Leonhard-Singer, info@kurse-rundumskind.de, 09131/9333890

PEKiP Fortsetzungskurs Babys die 12/22 – 6/23 geboren sind

10.01.24, 11:00 – 12:15

Kurse rund ums Kind, Siedlerstr. 6, Erlangen

Infos siehe Angebot am 18.10.

99 €. Folgetermine: 17.01.24, 24.01.24, 31.01.24, 07.02.24,  Verena Leonhard-Singer, info@kurse-rundumskind.de, 09131/9333890

PEKiP Kurs für Babys die 5/23 – 8/23 geboren sind


10.01.24, 14:15 – 15:30

Kurse rund ums Kind, Siedlerstr. 6, Erlangen

Infos siehe Angebot am 18.10., 09:15 – 10:30

Folgetermine: 13.01.24 09:15 – 10:30, 17.01.24 14:15 – 15:30, 24.01.24 14:15 – 15:30, 31.01.24 14:15 – 15:30, 07.02.24 14:15 – 15:30, 14.02.24

14:15 – 15:30, 21.02.24 14:15 – 15:30

 Verena Leonhard-Singer, info@kurse-rundumskind.de, 09131/9333890

Waldzwerge für ca. 2 – 5 Jahre

11.01.24, 15:30 – 16:45

Zwergenland Familien und Hebammenzentrum, Forther Hauptstr. 26, Eckental

Infos siehe Angebot am 07.09.





Elternkurse **Starke Eltern – Starke Kinder®**

13.01.24, 10:00 – 12:00


Kinderschutzbund Kreisverband Erlangen e. V.

Infos siehe Angebot am 28.09.

Präsenztermin: Samstag, den 13.01.24,
10:00–12:00 und 13:00 – 15:00

- Liv Schacht; 90 €.

Folgetermine: 13.01.24 13:00 – 15:00,
15.01.24 19:30 – 21:30, 22.01.24 19:30 – 21:30,
29.01.24 19:30 – 21:30, 05.02.24 19:30 – 21:30,
19.02.24 19:30 – 21:30, 26.02.24 19:30 – 21:30,

 dksberlangen@web.de,
dksberlangen@web.de, 09131/209100

Stammtisch für alleinerziehende Mütter und Väter

13.01.24, 11:00 – 13:00

DW Erlangen e. V. An den Kellern, Erlangen

Infos siehe Angebot am 09.09.

Babymassage

15.01.24, 10:30 – 11:15

**Zwergenland Familien und Hebammenzentrum,
Forther Hauptstr. 26, Eckental**

Infos siehe Angebot am 11.09.

Eltern-Kind-Café

16.01.24, 09:00 – 11:00

**Schuster's five Familienstützpunkt,
Schustergasse 5, Heroldsberg**

Infos siehe Angebot am 17.10.

FamilienCafé im Familienstützpunkt Adelsdorf

16.01.24, 14:30 – 16:30

Familienstützpunkt Adelsdorf, Hauptstr. 21

Infos siehe Angebot am 12.09.

JANUAR

Das bewegte Wohnzimmer: Bewegungsbaustelle Wohnung

16.01.24, 19:30 – 21:00

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 17

Im Winterhalbjahr zwingt uns die Witterung manchmal in Innenräume. Unsere Kinder brauchen allerdings Bewegung und müssen sich austoben. Wie motiviere ich Kindergartenkinder mit wenig Aufwand und einfachen Mitteln (Luftballon, Wasserball, Papier...) sich gerne im Zimmer zu bewegen? Zusammen Spaß haben und nebenbei Koordination, Musikalität und Gleichgewicht trainieren – das geht auch daheim! Welche Raumgestaltung regt zu Bewegung an? • Katja Ehmcke; Anmeldung erforderlich | Eintritt frei | Friedrichstr. 17, Aula, ✉ VHS Sekretariat Stadt Erlangen, vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de, 09131/862668

Kopf hoch! Mentale Stabilität und Selbstfürsorge mit BODY 2

16.01.24, 20:00 – 22:00

**Kinderschutzbund Kreisverband Erlangen e.V.
Strümpellstr. 10**

Der Alltag fordert uns jeden Tag aufs Neue heraus. Oft reagieren wir nur noch auf das, was passiert und erleben uns fremdbestimmt. Als „Resilienz“ wird die Fähigkeit bezeichnet, Herausforderungen nicht nur in den Griff zu bekommen, sondern im besten Fall gestärkt aus ihnen hervor zu gehen. BODY 2 BRAIN CCM® Übungen unterstützen Sie in Ihrer Selbstwirksamkeit im Alltag. Durch passende Körper-Interventionen können Sie aktiv positiven Einfluss auf Ihre Emotionen nehmen und sich selbst stärken. • Andrea Peters-Daniel; Präsenzworkshop mit begrenzter Teilnehmerzahl. 5 €. ✉ Kathrin Lipp, dksberlangen@web.de, 09131/209100





Eisige Zeiten bei den Waldwichteln – ein Nachmittag im WEZ

17.01.24, 14:00 – 16:00

Volkshochschule Erlangen, Weinstr. 100

Für 8 Erwachsene und ihr (Enkel-)Kind zwischen 3 und 6 Jahren. Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden. Brr-es ist kalt! Die Natur macht Winterschlaf. Doch auch im Winterwald gibt es einiges zu entdecken. Schlafen wirklich alle? Wir machen uns auf die Suche nach Spuren und verbringen mit einer Geschichte sowie verschiedenen anderen Aktionen einen bewegten Nachmittag im Wald. Wir sind bei jedem Wetter draußen unterwegs. Bitte mitbringen: Sitzunterlage, feste Schuhe, wettergerechte Kleidung. • Katja Ehmcke; Keine Ermäßigung möglich, 15 €, zzgl. 1 € Materialgeld an die Kursleiterin. www.vhs-erlangen.de, vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de, 09131/862668

Plauschbörse: Windel, Töpfchen und Co.

18.01.24, 15:00 – 16:30

**Kinderschutzbund Kreisverband Erlangen e. V.
Strümpellstr. 10**

Infos und Austausch zum Thema Sauberkeitsentwicklung. Kinder können mitgebracht werden. Unsere Plauschbörse soll Eltern die Möglichkeit geben, Informationen zu verschiedenen Themen zu erhalten. Nach einem kurzen Impulsvortrag zum angegebenen Thema haben Sie die Möglichkeit sich weiter unter fachlicher Moderation auszutauschen. • Ilona Schwertner-Welker; 09131/209100, dksberlangen@web.de

JANUAR

Das Familiencafé im Familienstützpunkt Anger

18.01.24, 16:00 – 17:30

Familienstützpunkt Anger, Isarstr.12, Erlangen


Infos siehe Angebot am 05.10.

Family-Life-Balance – Alltagsorganisation für Familien

18.01.24, 19:30 – 21:00

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 19

Bei Ihnen herrscht ständig Chaos und das letzte Mal „Me-Time“ liegt schon eine ganze Ewigkeit zurück? In diesem Vortrag erfahren Sie etwas über Zeitmanagement im Familienalltag, Alltagsstrukturen, sogenannte Wunderwaffen, wo die Stolpersteine im Alltag liegen und was das große Geheimnis für einen funktionierenden Familienalltag ist.

Für eine Vertiefung des Themas empfehlen wir die Teilnahme an dem Workshop „Mental Load – Nein, Danke!“ • Carolin Deutschmann; Kursnummer 23W250057,  Volkshochschule Erlangen, vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de, 09131/862668

Kinder raus aus dem Haus? Neue Wege finden ...

21.01.24, 15:00 – 19:00

Zentrum für Alleinerziehende, Grünes S.O.f.A. e.V. Luitpoldstr. 15, Erlangen

Infos siehe Angebot am 17.09.

Mein Baby entdeckt das Essen

22.01.24, 09:00 – 10:30

Gabi Andres

Infos siehe Angebot am 16.10.




BABY WILLKOMMEN!

ist ein Serviceangebot des familienfreundlichen Landkreises Erlangen-Höchstadt in Kooperation mit dem Kinderschutzbund und der Hebammenzentrale. Das geht ganz leicht. Sie fordern den Besuch über www.erlangen-hoechstadt.de > Jugend & Familie > Beratung & Unterstützung von Anfang an > Baby willkommen! an. Dann kommt eine erfahrene Familienhebamme oder Familienkinderkrankenschwester nach Hause und Sie erhalten neben vielen nützlichen Informationen und einem individuellen Gespräch auch einen Gutschein für einen B(r)eikostkurs.

Babywerkstatt Herzogenaarach

22.01.24, 09:30 – 11:00

**Babywerkstatt, Erlanger Str. 16,
Herzogenaarach**

Einführung in die Babymassage. Yvonne Hentschke gibt uns Tipps welche Öle geeignet sind, sie zeigt uns Techniken und Handgriffe und was wir beim Massieren des Babys beachten sollten.  Doris Hanke, 0176/41112921. gfb.hanke@gmx.net

FamilienCafé im Familienstützpunkt Adelsdorf

23.01.24, 14:30 – 16:30


Familienstützpunkt Adelsdorf, Hauptstr. 21

Infos siehe Angebot am 12.09.

Selbstberuhigung durch Co-Regulation

23.01.24, 20:00 – 22:00


**Kinderschutzbund Kreisverband Erlangen e. V.
Strümpellstr. 10**

Da Kinder ihre Impulse und Emotionen noch nicht so gut regulieren können, werden sie häufig missverstanden. Im Zustand der brodelnden Gefühle ist der Zugriff auf höhere Gehirnregionen, die uns Einsicht und Regulation ermöglichen können, erschwert. Worauf können Eltern achten, um ihrem Kind zu mehr Selbstregulation zu verhelfen? Dieser Frage wollen wir an diesem Vortragsabend nachgehen. • Ilona Schwertner-Welker; 5 €.  09131/209100, dkbsberlangen@web.de

Macht Social Media-Nutzung Kinder und Jugendliche krank?

25.01.24, 19:00 – 20:30

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 19

Depressionen können nicht nur Erwachsene, sondern auch Kinder und Jugendliche treffen – aber nicht jede Phase gedrückter Stimmung ist gleich eine Depression! Und inwieweit haben Corona und die damit einhergegangenen Lockdowns, Home Schooling und fehlende Peerkontakte Auswirkungen auf die Psyche? Die „normalen“ Veränderungen im Laufe der Entwicklung von Heranwachsenden machen eine diagnostische Einschätzung zu dieser Störung besonders schwierig. • Prof. Dr. med Oliver Kratz; Friedrichstraße 19, Historischer Saal,  [Volkshochschule Erlangen, vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de](mailto:Volkshochschule.Erlangen@stadt.erlangen.de), 09131/862668

Musikgarten ca. 1,5–3 Jahre

30.01.24, 14:30 – 15:15

**Zwergenland Familien und Hebammenzentrum,
Forther Hauptstr. 26, Eckental**

Infos siehe Angebot am 19.09.

FamilienCafé im Familienstützpunkt Adelsdorf

30.01.24, 14:30 – 16:30

Familienstützpunkt Adelsdorf, Hauptstr. 21

Infos siehe Angebot am 12.09.

FEBRUAR

Elterngeld-Beratung

02.02.24, 18:00 – 20:00

**Zwergenland Familien und Hebammenzentrum,
Forther Hauptstr. 26, Eckental**

Infos siehe Angebot am 29.09.

MFM „Die Zyklusshow“ – für Mädchen von 10–12 Jahren

03.02.24, 09:00 – 16:00

BildungEvangelisch Erlangen, Hindenburgstr. 46a

Infos siehe Angebot am 21.10.

Stammtisch für alleinerziehende Mütter und Väter

03.02.24, 11:00 – 13:00

DW Erlangen e. V. An den Kellern, Erlangen

Infos siehe Angebot am 09.09.

Babywerkstatt Herzogenaurach

05.02.24, 09:30 – 11:00

**Babywerkstatt, Erlanger Str. 16,
Herzogenaurach**

Sauberkeitserziehung. Ist es normal, wenn mein Kind mit 3 Jahren noch nicht sauber ist? Kann mein Kind früher sauber werden, wenn ich schon bald anfangen mit ihm zu üben? Woran merke ich eigentlich, dass mein Kind bereit ist sauber zu werden? Informationen und gemeinsamer Austausch mit Sabine Lafrenz (Dipl.-Psychologin/Erziehungsberatungsstelle des Caritasverbandes). • 1. Stock – Kindertreff, ✉ Doris Hanke, gfb.hanke@gmx.net, 0176/4122921



Eltern-Kind-Café

06.02.24, 09:00 – 11:00

**Schuster's five Familienstützpunkt,
Schustergasse 5, Heroldsberg**

Infos siehe Angebot am 17.10.

NextSteps® Kurs – Basics – 1. – 3. Lebensjahr

06.02.24, 09:30 – 10:45

**BINDUNGsvERLANGEN Elke Bothe,
Schenkstr. 111, Erlangen**

Infos siehe Angebot am 19.09.

Kursnummer: BN 2024-1, 134 €. Folge-
termine: 13.02.24, 20.02.24, 27.02.24,

📧 www.bindungsverlangen.de,
info@bindungsverlangen.de, 0172/9164525

BabySteps® Kurs „Käfer, Mäuse“: vom 5. – 12. Lebensmonat

06.02.24, 11:30 – 12:45

**BINDUNGsvERLANGEN Elke Bothe,
Schenkstr. 111, Erlangen**

Infos siehe Angebot am 19.09.

Kursnummer: BS 2024-2, 128 €. Folge-
termine: 13.02.24, 20.02.24, 27.02.24,

📧 www.bindungsverlangen.de,
info@bindungsverlangen.de, 0172/9164525

BabySteps® „Flöhe, Käfer“: 0. – 8. Lebensmonat

06.02.24, 14:15 – 15:30

**BINDUNGsvERLANGEN Elke Bothe,
Drausnickstr. 82, Erlangen**

Infos siehe Angebot am 19.09.

Kursnr: BS 2024-1, 128 €. Folgetermine:
13.02.24, 20.02.24, 27.02.24, 📧 Elke Bothe,
info@bindungsverlangen.de, 0172/9164525

FamilienCafé im Familienstützpunkt Adelsdorf

06.02.24, 14:30 – 16:30

Familienstützpunkt Adelsdorf, Hauptstr. 21

Infos siehe Angebot am 12.09.

NextSteps: Zusammen-Wachsen- Kurs 1. – 3. Lebensjahr

07.02.24, 15:30 – 16:45

**BINDUNGsvERLANGEN Elke Bothe,
Schenkstr. 111, Erlangen**

Infos siehe Angebot am 22.11.

Kursnummer: BN 2024-2, 134 €.
Folgetermine: 14.02.24, 21.02.24,
28.02.24, 📧 www.bindungsverlangen.de,
info@bindungsverlangen.de, 0172/9164525

Das Familiencafé im Familienstützpunkt Anger

08.02.24, 16:00 – 17:30

Familienstützpunkt Anger, Isarstr.12, Erlangen

Infos siehe Angebot am 05.10.

FEBRUAR



Mental Load – nein danke!

10.02.24, 10:00 – 12:30

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 17

Ihre „To Do“-Liste ist lang und Sie haben 1.000 Dinge im Kopf – nur nichts vergessen! Alles bleibt an Ihnen hängen, die Familie verlässt sich komplett auf Sie? Sie kennen das? Sie sind damit nicht alleine! In diesem Workshop lernen Sie Prioritäten zu setzen, Aufgaben abzugeben und Ihren Mental Load zu reduzieren. Sie erfahren, wo die Stolpersteine im Alltag liegen und dass Organisation das A und O ist. Gestärkt können Sie nach diesem Vormittag den Familienalltag neu strukturieren. • Carolin Deutschmann; Kursnummer 23W250058, [✉](mailto:vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de) Volkshochschule Erlangen, vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de, 09131/862668

Miniclub für ca. 1–3 Jahre

12.02.24, 10:30 – 11:30

Zwergenland Familien und Hebammenzentrum,
Forther Hauptstr. 26, Eckental

Infos siehe Angebot am 09.10.

Sinneswerkstatt für ca. 6–8 Monate

13.02.24, 10:00 – 11:00

Zwergenland Familien und Hebammenzentrum,
Forther Hauptstr. 26, Eckental

Infos siehe Angebot am 10.10.

Babys in Bewegung ca. 4–6 Monate

14.02.24, 10:00 – 11:00

Zwergenland Familien und Hebammenzentrum,
Forther Hauptstr. 26, Eckental

Infos siehe Kurs am 11.10.

Bewegungswerkstatt für ca. 6–12 Monate

14.02.24, 10:00 – 11:00

Zwergenland Familien und Hebammenzentrum,
Forther Hauptstr. 26, Eckental

Infos siehe Angebot am 11.10.

Sinnes- & Bewegungswerkstatt für ca. 6–12 Monate

15.02.24, 10:00 – 11:00

Zwergenland Familien und Hebammenzentrum,
Forther Hauptstr. 26, Eckental

Infos siehe Angebot am 12.10.

Sinneswerkstatt für ca. 8–11 Monate

15.02.24, 10:00 – 11:00

Zwergenland Familien und Hebammenzentrum,
Forther Hauptstr. 26, Eckental

Infos siehe Angebot am 12.10.

Babywerkstatt Herzogenaurach

19.02.24, 09:30 – 11:00

**Babywerkstatt, Erlanger Str. 16,
Herzogenaurach**

Wie viel Schlaf braucht mein Baby/Kleinkind?
Welche Möglichkeiten kann ich schaffen, damit
es ein- und durchschlafen kann. Wir sprechen mit
Fr. Geyer von der Frühförderstelle der Lebenshilfe
über Schlafschwierigkeiten bei Babys und Klein-
kindern. • 1. Stock – Kindertreff, ✉ Doris Hanke,
gfb.hanke@gmx.net, 0176/41112921

Eltern-Kind-Café

20.02.24, 09:00 – 11:00

**Schuster's five Familienstützpunkt,
Schustergasse 5, Heroldsberg**

Infos siehe Angebot am 17.10.

FamilienCafé im Familienstützpunkt Adelsdorf

20.02.24, 14:30 – 16:30

Familienstützpunkt Adelsdorf, Hauptstr. 21

Infos siehe Angebot am 12.09.

Plauschbörse: Kennst Du das auch?

21.02.24, 19:30 – 21:00

**Kinderschutzbund Kreisverband Erlangen e.V.
Strümpellstr. 10**

Offene Runde über Freud und Leid im Familien-
leben (nur für Eltern). Unsere Plauschbörse soll
Eltern die Möglichkeit geben, Informationen zu
verschiedenen Themen zu erhalten. Nach einem
kurzen Impulsvortrag zum angegebenen Thema
haben Sie die Möglichkeit sich weiter unter fachli-
cher Moderation auszutauschen. • Petra Haberl;
☎ 09131/209100, dksberlangen@web.de



FEBRUAR

Babymassage

26.02.24, 10:30 – 11:15

**Zwergenland Familien und Hebammenzentrum,
Forther Hauptstr. 26, Eckental**

Infos siehe Angebot am 11.09.

FamilienCafé im Familienstützpunkt Adelsdorf

27.02.24, 14:30 – 16:30

Familienstützpunkt Adelsdorf, Hauptstr. 21


Infos siehe Angebot am 12.09.

Mediterrane Kräuter – nicht nur lecker sondern auch gesund

27.02.24, 19:30 – 21:00

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 19


Thymian, Rosmarin sowie andere Kräuter, die aus dem Mittelmeerraum stammen, kennen viele nur als Küchenkräuter. Es steckt aber auch viel Heilkraft in ihnen, die sich die ganze Familie zu Nutzen machen kann. Auch Kinder profitieren – richtig angewendet – von der medizinischen Wirkung und die eine oder andere Anwendung stärkt auch ihre Abwehrkräfte: Von Auflagen, Bad, Einreibung über Tee bis hin

zum Wickel, reichen die Anwendungsformen gegen Symptome wie Abgeschlagenheit bis verstopfter Nase. • Katja Ehmcke; Anmeldung erforderlich | Eintritt frei | Friedrichstr. 19, Historischer Saal,  VHS Sekretariat Stadt Erlangen, vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de, 09131/862668

Waldwichtel musizieren – ein Nachmittag im WEZ

28.02.24, 15:00 – 17:00

Volkshochschule Erlangen, Weinstr. 100

Für 8 Erwachsene und ihr (Enkel-)Kind zwischen 3 und 6 Jahren. Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden. Waldwichtel lieben Musik! Und Waldwichtel sind sehr erfinderisch. Lasst euch überraschen, was sich alles als Instrument verwenden lässt. Aus vielen verschiedenen Klängen mischt sich ein rhythmischer Familien-nachmittag. Wir sind bei jedem Wetter draußen unterwegs. Bitte mitbringen: Sitzunterlage, feste Schuhe, wettergerechte Kleidung. • Katja Ehmcke; Treffpunkt: Eingang am Franzosenweg | Bitte mitbringen: Sitzunterlage, feste Schuhe, wettergerechte Kleidung, 15 €, zzgl. 1 € Materialkosten an die Dozentin.  VHS Sekretariat Stadt Erlangen, vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de, 09131/862668

Das nächste Familien ABC erscheint im März 2024

Weitere, aktuelle Termine finden Sie unter www.familien-abc.net

APPS UND WEBTIPPS FÜR ELTERN UND KINDER

Apps für Smartphone und Tablet PC. Vom Deutschen Jugendinstitut e. V., der Initiative Schau hin! oder der Redaktion getestet und für gut befunden.

MEINE KLEINE RAUPE NIMMERSATT



Die kleine Raupe Nimmersatt liebt es zu spielen, zu lernen und zu essen. In kleinen Spielen kümmern sich die Kinder um die Raupe und erleben dabei entspannte Abenteuer. Ab 4 Jahren. Kosten: 5,99 € für iOS und Android

FLORA INCOGNITA



Mit dieser App können pflanzeninteressierte Kinder eine Vielzahl an Blumen und Pflanzen leicht und schnell selbst bestimmen. Für Kinder ab 10 Jahren. Kostenlos; Betriebssystem: iOS & Android

FLIMMO



FLIMMO ist ein Elternratgeber für TV, Streaming, YouTube und Kino. FLIMMO möchte Eltern unterstützen, bei der Fülle an Angeboten den Überblick zu behalten und altersgerecht auszuwählen. www.flimmo.de

GOOGLE FAMILY LINK



Google Family Link ist eine kostenlose App, mit der Eltern die Handynutzung ihrer Kinder regeln können. Die App ermöglicht es Ihnen, grundlegende Einstellungen für Apps auf dem Smartphone Ihres Kindes oder Teenagers zu regeln. Sie können unter anderem festlegen, auf welche Inhalte Ihr Kind zugreifen kann, den Standort verfolgen oder tägliche Nutzungszeiten vorgeben. Es bleibt Ihnen überlassen, wie locker oder streng sie die Einstellungen vornehmen.

PRAKTISCHE INFORMATIONEN RUND UM SMARTPHONE & CO

Brauchen Sie noch weitere Informationen? Hier werden Sie bestimmt fündig!

www.baer.bayern.de/medienbriefe



Die **Medienbriefe** des Bayerischen Landesjugendamtes sind die Fortsetzung der beliebten 48 Elternbriefe.

In fünf Ausgaben erhalten Familien und Eltern Unterstützung, Kinder und Jugendliche medienkompetent zu erziehen. Konkrete Tipps, Checklisten und weiterführende Beratungslinks werden in den fünf Medienbriefen dem Entwicklungsstand des Kindes entsprechend gegliedert und aufbereitet.

www.schau-hin.de



Der Medienratgeber für Familien informiert Eltern und Erziehende über aktuelle Entwicklungen der Medienwelt und Wissenswertes

zu den verschiedensten Medienthemen

www.klicksafe.de



Auf der Website www.klicksafe.de finden Nutzer*innen eine Vielzahl aktueller Informationen, praktische Tipps und

Unterrichtsmaterial zu digitalen Diensten und Themen. Die Zielgruppen sind Lehrkräfte, Pädagog*innen, Eltern und Multiplikator*innen.

www.seitenstark.de



Internet für Kinder, Eltern und Lehrkräfte. Die Kinderseite bietet altersgerechte Texte, Videos, Audios und Spiele.

Der Bereich für Eltern und Lehrkräfte gibt einen Überblick über eine altersgerechte Mediennutzung. In einem kleinen „Lexikon“ finden sich Antworten und Tipps für viele Elternfragen zum Medienumgang.

Familienstützpunkt



Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales,
den Landkreis Erlangen-Höchstadt und die Stadt Erlangen

Veranstaltungen der
Familienstützpunkte finden Sie
unter www.familien-abc.net

FAMILIENSTÜTZPUNKTE IM LANDKREIS ERLANGEN-HÖCHSTADT

Familienstützpunkt Adelsdorf

Hauptstraße 21
91325 Adelsdorf
0163/7412719
familienstuetzpunkt@caritas-erlangen.de

Familienstützpunkt Gleis 3

Neunkirchnerstraße 60
90542 Eckental
09126/2909813
familienstuetzpunkt@eckental.de

Familienstützpunkt Schuster's five

Schustergasse 5
90562 Heroldsberg
09111/5188160
schusters-five@heroldsberg.de

Familienstützpunkt im Haus der Begegnung Vestenbergsgreuth

Dutendorfer Straße 18
91487 Vestenbergsgreuth
0151/14014207
Hdb@vestenbergsgreuth.de

FAMILIENSTÜTZPUNKTE

sind Anlaufstellen für Eltern und Familien. Hier finden Sie **kostenlos Informationen, Rat** und auf Wunsch eine **Vermittlung zu weiterführenden Hilfen** rund um Erziehung, Familie und die Entwicklung von Kindern.

Außerdem gibt es hier **Angebote** für Eltern, in denen es um Kinder, Erziehung, das Familienleben oder die Partnerschaft geht.

FAMILIENSTÜTZPUNKTE DER STADT ERLANGEN

Familienstützpunkt Anger im Stadtteilhaus Isar12

Isarstraße 12
91052 Erlangen
09131/863663
familienstuetzpunkt-anger@stadt.erlangen.de

Familienstützpunkt Büchenbach im gowi.27

Goldwitzerstraße 27
91056 Erlangen
09131/863537
familienstuetzpunkt-buechenbach@stadt.erlangen.de



Stadt
Erlangen

JUGEND- UND FAMILIENBERATUNGSSTELLE DER STADT ERLANGEN

Karl-Zucker-Straße 10, 3. Etage,
91052 Erlangen; 09131/862295

Mehr Informationen finden Sie auf
www.integrierte-beratungsstelle.de

Bitte melden Sie sich bei Interesse!

KIB – Kinder im Blick

Kurs für getrennte Eltern zur Förderung einer positiven Eltern-Kind-Beziehung und eines konstruktiven Kontaktes zum anderen Elternteil. Termine auf Anfrage

Trennungs- und Scheidungskindergruppe Hilfe – meine Eltern haben sich getrennt!

(Kurs für Kinder im Grundschulalter, 8 Termine/ 1,5 Std.)
Hier finden Ihre Kinder einen Platz, um sich mit Gleichaltrigen in einer ähnlichen Situation austauschen und mitteilen zu können. • Manuela Schaller und Steven Förster; Beginn 09.10., fortlaufende Termine jeweils montags, Beginn 15:00 Uhr, Ende voraussichtlich 27.11.

✉ familienberatung@stadt.erlangen.de,
Tel. 09131/862295



KOORDINATIONSSTELLE FRÜHE HILFEN Stadtjugendamt

Werner-von-Siemens-Str. 61, Erlangen, 09131/861868

Die Koordinationsstelle Frühe Hilfen bietet Eltern möglichst frühzeitig, schon zu Beginn der Schwangerschaft oder wenn Ihr Kind noch ganz klein ist, Rat und Hilfe und unterstützt sie in Fragen der Entwicklung des Kindes und in belastenden Lebenssituationen.

Regelmäßig stattfindende Kursangebote

ERLANGER BÜNDNIS FÜR FAMILIEN

Eltern-Kind-Gruppen in Erlangen

Hier treffen sich Eltern gemeinsam mit ihren (kleinen) Kindern in einer Gruppe.

Betreute Spielgruppen in Erlangen

Hier treffen sich (kleine) Kinder ohne Eltern in einer Gruppe mit einer festen Betreuungsperson.

Infos zu beiden Gruppenarten beim
eltern-kind-gruppen@stadt.erlangen.de

erlanger-familienbuenndnis.de

09131 / 861686

DIE FAMILIENPÄDAGOGISCHEN EINRICHTUNGEN in Erlangen

Die Familienpädagogischen Einrichtungen sind an vier Wochentagen geöffnete Mutter-Kind-Treffs. Sie begleiten und beraten Mütter und Familien bei der Bewältigung des Lebens- und Erziehungsalltags mit Kindern im Alter von 0–3 Jahren. Sie bieten Kontakte zu anderen Müttern, Beratung, eine frühe Elternbildung durch Fachleute, eine spielerische Entwicklungsförderung der Kinder und gemeinsame Freizeitfahrten und Ausflüge.

Träger ist das Jugendamt der Stadt Erlangen.

In **BRUCK**: Junkersstr. 1, Tel. 09131/863565

Am **ANGER**: Isarstr. 12, Tel. 09131/863662

In **BÜCHENBACH**:

Goldwitzerstr. 27, Tel. 09131/863535

Regelmäßig stattfindende Kursangebote

Anmeldungen jederzeit möglich

LANDKREIS
ERLANGEN-HÖCHSTADT



ERZIEHUNGS-, JUGEND- UND FAMILIENBERATUNGSSTELLE

des Caritasverbandes im Landkreis ERH

Anna-Herrmann-Str. 3, Herzogenaurach, 09132/8088

Wetterfest

Wöchentliche Gruppe zur Begleitung von Kindern beim Übergang von der Kita in die Schule.
Februar 2024 bis Februar 2025

Kinder im Blick auch für Eltern aus Erlangen:
Kurs für getrennte Eltern zur Förderung einer positiven Eltern-Kind-Beziehung und eines konstruktiven Kontaktes zum anderen Elternteil.
ab 17.10.23 (8 Termine). Kosten für Unterlagen 50 €;
Ermäßigung möglich

AD(H)S-Elterngruppe

Gruppe für Eltern von „betreuungsintensiven“ Kindern die Aufmerksamkeitsstörungen und impulsives Verhalten zeigen. 10.07., 09.10., 06.11., 04.12., 05.02.24, 04.03.24
montags 19:00 – 21:00

Jungengruppe

Gruppe für Jungen (8 – 12 Jahre) zur Stärkung von Rollenidentität, Selbstwert und sozialer Kompetenz.
Beginn Frühjahr 2024 (6 Treffen) dienstags 15:00 – 17:00

Girls Only

Gruppe für Mädchen (11 – 14 Jahre) zur Stärkung von Rollenidentität, Selbstwert u. sozialer Kompetenz.
Beginn Frühjahr 2024 (5 Treffen), freitags 15:00 – 17:00

Scheidungsgruppe

Unterstützung von Kindern und Jugendlichen deren Eltern in Trennung / Scheidung leben.
Beginn Frühjahr 2024 (6 Treffen) dienstags 15:00 – 16:30

Babysitterkurs mit Zertifikat

Vermittlung von Kenntnissen in den Bereichen Entwicklung, Pflege, Beschäftigungsmöglichkeiten und Unfallverhütung für Jugendliche ab 15 Jahren.
07.10., 14.10., 21.10.23 09:00 – 13:00 in Eckental, Gleis 3
Anmeldung: gleis3.eckental@web.de



KOKI NETZWERK FRÜHE KINDHEIT Erlangen-Höchstadt

Nägelsbachstraße 1, Erlangen, 09131/8032610

Die KoKi ist ein kostenloses und auf Wunsch anonymes Angebot der Frühen Hilfen für alle Familien im Landkreis ab Beginn der Schwangerschaft bis zum 3. Geburtstag des Kindes. Wir bieten Ihnen zeitnah und unkompliziert Beratung und Unterstützung an und vermitteln weitergehende Hilfen.

SCHREIKINDSPRECHSTUNDE

Beratung von Eltern mit Kindern im Alter von 0–3 Jahre mit Regulationsproblemen

Interdisziplinäre

Frühförder- und Beratungsstelle

Lebenshilfe Herzogenaurach

Einsteinstraße 26, Herzogenaurach, 09132/781020

Frühförderung Lebenshilfe Erlangen

Artilleriestraße 54, Erlangen, 09131/5066930

Frühförderung Kinderhilfe

Hofmannstraße 67, Erlangen, 09131/208954

BABYSITTERDIENSTE

AUSBILDUNG UND VERMITTLUNG

Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle

Anna-Herrmann-Straße 3, Herzogenaurach
09132/8088

Kinderschutzbund Erlangen

Strümpelstr. 10, Erlangen, 09131/209100

Fachbereich Familie, Bildung und Soziales – Röttenbach

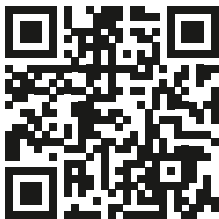
Schulstraße 14a, Röttenbach, 09195/949041

Familienstützpunkt Gleis 3

Neunkirchener Straße 60, Eckental, 09126/2909813

ELTERN. WISSEN. MEHR.
FAMILIEN

A B C



www.familien-abc.net



Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Diese Broschüre ist auf Recyclingpapier gedruckt. Satz und Layout: Wenkemann DTP, www.wenkemann-dtp.de
Fotos: stock.adobe.com, fotolia.de, Pixelio.de, VividPixels, u. a.; Einzelbildnachweise auf Wunsch

DAS JUGENDAMT.

Unterstützung, die ankommt.



Koordinierungsstelle Familienbildung für den Landkreis Erlangen-Höchstadt

Amt für Kinder, Jugend und Familie ERH
Nägelsbachstr.1, 91052 Erlangen
Carina Burkard, Jacqueline Gasche und
Jennifer Kneisl 09131/8032612
familienbildung@erlangen-hoechstadt.de
www.erlangen-hoechstadt.de

Koordinierungsstelle Familienbildung im Stadtjugendamt Erlangen

Rathausplatz 1, 91052 Erlangen
Judith Paulus, 09131/861795 (Mo–Mi)
Heidi Schuhmann-Helmbrecht, 09131/861652
koordinierungsstelle-fb@stadt.erlangen.de
www.erlangen.de

www.familien-abc.net

Ausgabe: H/W 23

Das Familien ABC ist ein Überblick über Angebote der Familienbildung, die für alle Eltern in ER(H) offen sind. Aufgeführt sind Angebote der öffentlichen und freien Jugendhilfe, der Erwachsenenbildung, ehrenamtlicher Organisationen sowie kommerzieller Anbieter. Mögliche Teilnahmegebühren können sich daher unterscheiden. Für den Inhalt der Angebote sind die Veranstalter verantwortlich.