

Juli – Dezember 2020

INSEL *PERLE*

PROGRAMM

KINDER

JUGEND

FAMILIE

Kinder-, Jugend-
und Familienzentrum
Finkenwerder


Hamburg

KONTAKT

INSELPERLE FINKENWERDER

Das Kinder-, Jugend- und
Familienzentrum Finkenwerder

Bezirksamt Hamburg-Mitte

Dezernat Soziales, Jugend und Gesundheit
Norderschulweg 7
21129 Hamburg

Tel.: 040/ 743 47-57 Büro & Anmeldung

Tel.: 040/ 743 47-55 Kids- & Teenietreff, CIJU, Café zeitlos

Fax: 040/ 31 76 84 34

kjzf-finkenwerder@hamburg-mitte.hamburg.de

Social Media

www.inselperlefinkenwerder.de

Instagram: inselperlefinkenwerder

Twitter: Inselperle Finkenwerder

Facebook: Kinder-, Jugend- und Familienzentrum Finkenwerder

Padlet: https://padlet.com/kjzf_finkenwerder/p38eplxvk5zd

Leitung: Tanja Gerdes

Öffnungszeiten

Mo ■ 10.00 – 21.00 Uhr

Di ■ 10.00 – 21.00 Uhr

Mi ■ 10.00 – 18.00 Uhr

Do ■ 10.00 – 21.00 Uhr

Fr ■ 09.00 – 19.00 Uhr



Bürosprechzeiten für Anmeldung und Information

Mo ■ 10.00 – 12.00 Uhr

Do ■ 10.00 – 12.00 Uhr

Fr ■ 10.00 – 12.00 Uhr

4	EDITORIAL
6	INSELPERLE FOR FAMILY – DAS FAMILIENPROGRAMM
7	SCHWANGERSCHAFT & BABY
10	MUSIK, KUNST, HANDWERK & NATUR
11	ERNÄHRUNG, BEWEGUNG & ENTSPANNUNG
14	BERATUNG & UNTERSTÜTZUNG
16	INSELPERLE FOR KIDS & TEENIES – DAS KINDER- & TEENAGERPROGRAMM
18	MUSIK, KUNST, HANDWERK & NATUR
22	ERNÄHRUNG, BEWEGUNG & ENTSPANNUNG
23	BERATUNG & UNTERSTÜTZUNG
24	INSELPERLE FOR JU – DAS JUGENDPROGRAMM
24	MUSIK, KUNST, HANDWERK & NATUR
26	ERNÄHRUNG, BEWEGUNG & ENTSPANNUNG
27	BERATUNG & UNTERSTÜTZUNG
29	INSELPERLE FOR ADULTS & SENIORS – DAS ERWACHSENEN- & SENIORENPROGRAMM
29	ERNÄHRUNG, BEWEGUNG & ENTSPANNUNG
30	BERATUNG & UNTERSTÜTZUNG
32	DISCO, FERIEN, VERANSTALTUNGEN
34	KOOPERATIONSPARTNER
36	GUT ZU WISSEN

VOLLES PROGRAMM FÜR DIE KINDER, TEENAGER, JUGENDLICHEN UND FAMILIEN FINKENWERDERS

Liebe Kinder, liebe Jugendlichen, liebe Eltern und liebe Senioren*innen,

Unsere Gesellschaft muss sich neu aufstellen. Viele soziale Themen haben einen neuen Fokus bekommen. Die Menschen nutzen die Krise kreativ und haben viel Freude daran, gemeinsame Zeit mit ihren Familien verbringen zu können. Es wird gemeinsam gekocht, gebacken, gespielt und von zu Hause aus beschult und gearbeitet.

Es gibt aber auch kleine und größere Krisen in den Familien, entstanden durch die Enge und die Unsicherheiten für die Zukunft.

Um den sozialen Herausforderungen gewachsen zu sein, muss sich auch eure InselPerle neu aufstellen. Wir und unsere Partner*innen haben unsere Internetpräsenz verstärkt und unterstützen euch über die sozialen Medien. Dieses Programmheft ist während dieser herausfordernden Zeit entstanden. Wir haben mit der Hoffnung geplant, dass alle Kurse stattfinden können. Aber in die Zukunft schauen können wir nicht.

Helft uns dabei, die InselPerle stetig zu einer Perle für Finkenwerder zu entwickeln. Meldet uns eure Ideen und Anregungen. Gemeinsam können wir das Haus gestalten und zu einem Ort für die Kinder, Jugendlichen, Familien und Senior*innen Finkenwerders machen. Wir sind telefonisch für Euch erreichbar.

Vielen Dank.

Eure Tanja

Wichtige Information:

Da zum Zeitpunkt der Erstellung des Programmheftes noch nicht alle Angebote und Termine für Veranstaltungen festgelegt waren, findet ihr noch weitere Angebote und Veranstaltungstermine im Haus ausgehängt und auf unseren Social Media Seiten (zu finden auf Seite 2). Kommt einfach vorbei und schaut euch um. – Änderungen vorbehalten –

Wir freuen uns auf Euren Besuch!

INSELPERLE FOR FAMILY – DAS FAMILIENPROGRAMM

Das Familienprogramm der InselPerle bietet Angebote für Familien mit Kindern bis ca. 6 Jahre sowie Angebote, Beratung und Unterstützung für Eltern.

zeitlos – das Familienfrühstück am Montagvormittag

Für das zeitlos Frühstück benötigt es keine Anmeldung. Familien mit Kindern bis 6 Jahre sind herzlich eingeladen, beim gemeinsamen Frühstück die Zeit loszulassen.

Mo. ■ 10.00 – 12.30 Uhr ■ freiwillige Spende

Mit Bianca Kavlak/Sozialpädagogische Assistentin und Team des Hauses

zeitlos – das Familiencafé am Mittwochnachmittag

Das Familiencafé zeitlos bietet Familien unterschiedlicher Herkunft die Gelegenheit, sich zu begegnen, in entspannter Atmosphäre angenehme Zeit miteinander zu verbringen und die Hektik des Alltags loszulassen. Eltern können sich unterhalten, mit ihren Kindern spielen und sich auf Wunsch kostenfrei beraten lassen.

Mi. ■ 16.00 – 18.00 Uhr ■ freiwillige Spende

Mit Hava Aydin und Yvonne Pöhler

Kooperationsprojekt der Vereinigung Pestalozzi gemGmbH

Treff für Frauen mit Kinderbetreuung

Ein anregender und informativer Montagnachmittag für Frauen: zum Treffen, sich austauschen, zur Information und der Möglichkeit zur Beratung insbesondere über Erziehung in der Migration.

Kadınlara açık buluşma ve danışma günü Çocuk bakıcısı var

Her pazartesi kadınlara açık buluşma ve danışma yeri. Çeşitli konular da danışıp bilgi alabilirsiniz. Özellikle eşitlik sorularına danışmanlık sunulmaktadır.

Mo. ■ 16.30 – 18.30 Uhr ■ kostenfrei

Mit Nezahat Aydin

Kooperationsprojekt mit der Vereinigung Pestalozzi gemGmbH

INSELPERLE FOR FAMILY – DAS FAMILIENPROGRAMM

Unser Finkenwerder Spielkreis am Dienstag & Donnerstag

ANMELDUNG JEDERZEIT MÖGLICH

Ein buntes Programm für Kinder ab 10 Monaten bis 3,5 Jahre. Es wird gesungen, gebastelt und gespielt. In diesem Kurs sind immer mal wieder Plätze frei, so dass ihr mit vorheriger Anmeldung jederzeit dazu kommen könnt. In den Hamburger Schulferien findet kein Angebot statt.

**Di. ■ 18.08. – 01.12. (14x) ■ 10.00 – 11.30 Uhr
■ 8,80 EUR**

**Do. ■ 20.08. – 03.12. (14x) ■ 10.00 – 11.30 Uhr
■ 8,80 EUR**

Mit Birgit Bamesberger/Sozialpädagogin

SCHWANGERSCHAFT & BABY

Hebammensprechstunde

In der Sprechstunde findet eine Beratung rund um die Schwangerschaft, die Geburt, die Pflege, Ernährung und Entwicklung Ihres Kindes im ersten Lebensjahr statt. Das Angebot kann ohne Voranmeldung besucht werden und ist kostenfrei.

Alle Eltern und Kinder sind herzlich willkommen.

Mo. ■ 11.00 – 12.30 Uhr ■ kostenfrei

Mi. ■ 10.00 – 12.30 Uhr ■ kostenfrei

Mit Britt Tomhave/

Familienhebamme KaP Finkenwerder

Kooperationsprojekt mit dem

Kinderhaus am Pinnaßberg e.V.

Babycafé mit Mütterberatung

Mütter und Väter mit Babys sind herzlich willkommen. In gemütlicher Atmosphäre besteht die Möglichkeit, sich über gesundheitliche Themen wie: Ernährung, Stillen, Säuglingspflege etc. auszutauschen. Nach Bedarf kann Wiebke Hoffmann Sie auch zu Hause besuchen.

Fr. ■ 10.00 – 12.00 Uhr ■ kostenfrei

Mit Wiebke Hoffmann/Kinderkrankenschwester

Kooperationsprojekt mit dem Familienteam

Hamburg-Mitte/ Fachamt Gesundheit

INSELPERLE FOR FAMILY – DAS FAMILIENPROGRAMM

10 Wochen deiner Schwangerschaft – Ein Angebot für werdende Mütter

ANMELDUNG JEDERZEIT MÖGLICH

Tausche dich über deine Schwangerschaft aus. Was ist normal? Was geschieht mit deinem Körper, Gefühlen und Umfeld. In unserem Angebot für Schwangere kannst du Kontakte knüpfen, etwas über die Entwicklung deines Babys erfahren und deinen Körper durch sanfte Bewegungen neu kennen lernen und stärken.

In den Hamburger Schulferien findet kein Angebot statt.

**Di. ■ 01.09. – 17.11. (10x) ■ 18.15 – 19.15 Uhr
■ 23,00 EUR**

Mit Annelie Klein/liz. Feldenkraislehrerin

Progressive Muskelentspannung (PME) in der Schwangerschaft

MIT ANMELDUNG

In diesem PME-Kurs lernst du, wie du dich während der Schwangerschaft beruhigen und entspannen kannst. Die Übungen sind allesamt alltagstauglich und du kannst sie individuell nach deiner Façon einsetzen. Das An- und Entspannen der Muskeln kannst du zum Teil sogar unter der Geburt nutzen.

**Mo. ■ 24.08. – 28.09. (6x) ■ 19.30 – 20.30 Uhr
■ 13,80 EUR**

Mit Daniela Kock/Entspannungspädagogin

Schneiderkurs für Schwangere

MIT ANMELDUNG

Gemeinsam nähen wir für Ihre Kleinen individuelle Kleidung, Wickeltaschen und anderes Zubehör. Selbstverständlich kann auch Kleidung für den eigenen Gebrauch gestaltet werden. Wenn möglich, bitte eigene Nähmaschine und Zubehör mitbringen.

**Do. ■ 20.08. – 05.11. (10x) ■ 19.30 – 21.00 Uhr
■ 23,00 EUR**

Mit Haike Schröder/Herrenmaßschneiderin

INSELPERLE FOR FAMILY – DAS FAMILIENPROGRAMM

Babymassage – Für Säuglinge ab 6 Wochen bis 6 Monate

MIT ANMELDUNG

Die Babymassage unterstützt das körperliche und seelische Wohlbefinden und fördert die Entwicklung des Kindes. Es ist eine tolle Möglichkeit ihrem Kind auf einfache Art Geborgenheit, Entspannung und Liebe zu geben und den intuitiven Umgang mit dem Baby zu stärken. Bitte ein großes Handtuch und Babyöl mitbringen. In den Hamburger Schulferien findet kein Angebot statt.

**Mo. ■ 21.09. – 26.10. (4x) ■ 09.45 – 10.45 Uhr
■ kostenfrei**

Mit Britt Tomhave/
Familienhebamme Kap Finkenwerder
Kooperationsprojekt mit dem
Kinderhaus am Pinnasberg e.V.

Mawiba – Tanzen für Schwangere und Mamas mit Baby

Mawiba ist ein Tanzkonzept mit sanftem Beckenbodentraining. Es erwarten dich abwechslungsreiche, professionell Choreografien, die viel Spaß machen, deinen Beckenboden trainieren und dein Fitnesslevel steigern können. Anmeldung direkt bei Janine Evers
Tel.: 0176 / 483 07 357

**Di. ■ 11.08. – 22.09. (7x) ■ 10.00 – 11.00 Uhr
■ 12 EUR/Std ■ 84 EUR/gesamter Kurs**

**Di. ■ 27.10. – 08.12. (7x) ■ 10.00 – 11.00 Uhr
■ 12 EUR/Std ■ 84 EUR/gesamter Kurs**

Kooperationsprojekt mit Janine Evers/liz. Mawiba
Trainerin Raum Süderelbe

INSELPERLE FOR FAMILY – DAS FAMILIENPROGRAMM

MUSIK, KUNST, HANDWERK & NATUR

Bücherwürmer – singen, spielen, lesen

Spielgruppenspaß mit Fingerspielen, Liedern und Bilderbüchern für Kinder bis 3 Jahre und ihre erwachsene Begleitung. Das Angebot könnt ihr ohne Anmeldung besuchen. In den Hamburger Schulferien findet kein Angebot statt.

**Mi. ■ 19.08. – 23.09. (6x) ■ 10.00 – 12.00 Uhr
■ kostenfrei**

**Mi. ■ 21.10. – 25.11. (6x) ■ 10.00 – 12.00 Uhr
■ kostenfrei**

Mit Jenny Gersten/zertifizierte Gruppenleiterin
Gedichte für Wichte

Schneiderkurs für Mütter & Väter

MIT ANMELDUNG

Sie möchten für Ihre Kinder und auch sich selbst nicht nur Klamotten von der Stange? Sie möchten selber etwas anfertigen? Dann können Sie in unserem Kurs unter Anleitung Ihre Träume gestalten. Wenn möglich, bitte eigene Nähmaschine und Zubehör mitbringen. In den Hamburger Schulferien findet kein Angebot statt.

**Mo. ■ 17.08. – 02.11. (10x) ■ 19.30 – 21.00 Uhr
■ 23,00 EUR**

Mit Haike Schröder/Herrenmaßschneiderin

Schneiderkurs – Special Edition – Winterglitzer

MIT ANMELDUNG

Für die kalten Wintertage fehlen ihnen noch warme Klamotten für sie oder ihre Kinder? Z. B. ein Loop-schal, Stulpen, eine Mütze oder ein Stirnband. Dann können sie in unserem Winter Edition Kurs unter Anleitung individuell gestalten. Wenn möglich, bitte eigene Nähmaschine und Zubehör mitbringen.

In den Hamburger Schulferien findet kein Angebot statt.

**Mo. ■ 09.11. – 07.12. (5x) ■ 19.30 – 21.00 Uhr
■ 11,50 EUR**

Mit Haike Schröder/Herrenmaßschneiderin

INSELPERLE FOR FAMILY – DAS FAMILIENPROGRAMM

ERNÄHRUNG, BEWEGUNG & ENTSPANNUNG

Familienküche – Wie koche ich für meine Familie?

MIT ANMELDUNG

Vegetarische Vielfalt für die ganze Familie

Mi. ■ 12.08. + 19.08.2020 ■ 19.00 – 22.00 Uhr
■ 2,30 EUR pro Termin plus Umlage

Griechische Küche für klein und groß

Mi. ■ 09.09. + 16.09.2020 ■ 19.00 – 22.00 Uhr
■ 2,30 EUR pro Termin plus Umlage

Löffelglück & Ofenfreude – Gesunde Küche
für Bruder & Schwester

Mi. ■ 21.10. + 28.10.2020 ■ 19.00 – 22.00 Uhr
■ 2,30 EUR pro Termin plus Umlage

Vom Hackbraten bis zur Ente

Mi. ■ 11.11. + 18.11.2020 ■ 19.00 – 22.00 Uhr
■ 2,30 EUR pro Termin plus Umlage

Die Kurse finden in der Schulküche der Stadtteil-
schule Finkenwerder, Norderschulweg 11 statt.

Mit Simone Mollenhauer/Liebhaberin der Küche

Kleine Entdecker

MIT ANMELDUNG

Spielerische Entwicklungsbegleitung für Kinder ab
ca. 5 bis 12 Monate. Mit verschiedenen Materialien
und kleinen Ritualen wollen wir in einer ruhigen,
warmen Umgebung die motorische Entwicklung
stärken und alle Sinne der kleinen Entdecker anre-
gen.

Di. ■ 18.08. – 22.09. (6x) ■ 10.00 – 11.00 Uhr ■
8,80 EUR

Di. ■ 20.10. – 24.11. (6x) ■ 10.00 – 11.00 Uhr ■
8,80 EUR

Mit Jenny Gersten/zert. Gruppenleiterin

INSELPERLE FOR FAMILY – DAS FAMILIENPROGRAMM

Unsere Kletterfrösche – selbstverwaltete Gruppe

MIT ANMELDUNG

Kleine Kletterfrösche im Alter von 1,5 bis ca. 3 Jahren erkunden ihre Umgebung. Mit viel Bewegung werden Sinne angeregt, Spiele gespielt und Lieder gesungen. Bitte sportliche Kleidung und Antirutschsocken mitbringen. In den Hamburger Schulferien findet kein Angebot statt.

Fr. ■ 14.08. – 11.12. ■ 10.00 – 11.30 Uhr
■ **freiwillige Spende**

Kindertanzspaß – dance, dance, dance

MIT ANMELDUNG

Während die Eltern in unserem zeitlos Familiencafé eine Pause einlegen, tanzen unsere DanceKids im Alter von 3 bis 7 Jahre beim Kindertanzspaß.

Mi. ■ 19.08. – 23.09. (6x) ■ 16.30 – 17.30 Uhr
■ **kostenfrei**

Mi. ■ 21.10. – 25.11. (6x) ■ 16.30 – 17.30 Uhr
■ **kostenfrei**

Mit Hatice Beyaz Aydin/Erzieherin

Rückbildungsgymnastik nach der Geburt

MIT ANMELDUNG

Für Frauen ab der 8. Woche (10. Woche nach Kaiserschnitt). Für die Erstattung durch die Krankenkasse ist es wichtig, dass der Kurs bis 9 Monate nach der Geburt beendet ist. Wiederfinden eines neuen Gleichgewichts, Stärkung von Beckenboden und Bauchmuskeln, Entlastung von Nacken, Schultern und Rücken, Wahrnehmung und Entspannung, Tipps für den Alltag. Babys dürfen gerne mitgebracht werden. Die Kosten für diesen Kurs übernimmt die Krankenkasse. Bei Anmeldung sind 30,00 EUR Vorabkaution zu leisten. Dieser Betrag wird bei vollständigem Abschluss des Kurses komplett zurückerstattet. Für jede Fehlstunde werden 10,00 EUR einbehalten.

Do. ■ 20.08. – 24.09. (6x) ■ 09.30 – 11.10 Uhr

Mit Roda Schütz/freiberufliche Hebamme

INSELPERLE FOR FAMILY – DAS FAMILIENPROGRAMM

Mütterfitness

MIT ANMELDUNG

Mütterfitness ist ein Gesundheitsförderangebot nach einem Rückbildungskurs. Der Kurs richtet sich an alle Mütter, mit Kindern bis zum ca. 1 Lebensjahr, die weiter etwas für die Kräftigung ihres Beckenbodens, ihrer Fitness und Entspannung tun möchten. In den Hamburger Schulferien findet kein Angebot statt.

**Mo. ■ 10.08. – 07.09. (5x) ■ 09.45 – 10.45 Uhr
■ kostenfrei**

**Mo. ■ 09.11. – 07.12. (5x) ■ 09.45 – 10.45 Uhr
■ kostenfrei**

Britt Tomhave/Familienhebamme Kap Finkenwerder
Kooperationsprojekt mit
dem Kinderhaus am Pinnasberg e.V.

Meditation für Mütter

MIT ANMELDUNG

In unserer stressigen Welt kann die Meditation dazu dienen, zur Ruhe zu kommen. Wir werden verschiedene Techniken anwenden und die Meditation mit Elementen aus der Achtsamkeit anreichern. Abschließend ist Zeit für einen Erfahrungsaustausch. In den Hamburger Schulferien findet kein Angebot statt.

**Di. ■ 15.09. – 17.11. (8x) ■ 17.00 – 18.15 Uhr
■ 18,40 EUR**

**Di. ■ 15.09. – 17.11. (8x) ■ 18.30 – 19.45 Uhr
■ 18,40 EUR**

Claudia von Allwörden/Heilpraktikerin,
TCM-Therapeutin, Craniosacrale Osteopathie

INSELPERLE FOR FAMILY – DAS FAMILIENPROGRAMM

BERATUNG & UNTERSTÜTZUNG

Dr. med. Klaus Haroske – Kinder- und Jugendarztsprechstunde

Dr. med. Haroske behandelt und berät Sie in Fragen zur Gesundheit und Entwicklung Ihres Kindes. In den eigens hergerichteten Räumlichkeiten im Haus finden zu den angegebenen Sprechzeiten Behandlungen für Kinder und Jugendliche, Vorsorgeuntersuchungen sowie Impfungen statt.

Mo. ■ 14.30 – 17.30 Uhr

Mi. ■ 14.30 – 17.30 Uhr

Fr. ■ 09.00 – 12.00 Uhr

Bitte beachten sie die geänderten Sprechzeiten in den Hamburger Schulferien unter

www.kinderarzt-finkenwerder.de.

[Tel. 040/ 31 76 84 35](tel:04031768435) oder [in der Praxis Neugraben](http://www.kinderarzt-finkenwerder.de)

[Tel. 040/ 701 66 44](tel:0407016644)

Erziehungsberatung – Offene Sprechstunde

Gibt es wiederkehrende Konflikte zwischen Ihnen und Ihrem Kind oder zwischen Ihnen als Eltern? Sorgen Sie sich um die Entwicklung Ihres Kindes? Führt Streit zwischen Dir und Deinen Eltern zu Schwierigkeiten zu Hause?

Die Sprechstunde richtet sich an Familien mit Anliegen und Fragen zur Erziehung, Entwicklung und zum Verhalten von Kindern.

Die Beratung findet vertraulich und auf Wunsch anonym statt.

Außerhalb der Sprechzeit rufen wir Sie gern zurück und vereinbaren einen Termin.

**Di. ■ 17.00 – 18.30 Uhr ■ kostenfrei
■ Offene Sprechstunde ohne Anmeldung**

Mit Judith Schmidt/Sozialpädagogin & Familientherapeutin/Diakonie Hamburg

INSELPERLE FOR FAMILY – DAS FAMILIENPROGRAMM

Familienberatung

Die wöchentliche Familienberatung ist rein vertraulich und benötigt keine Anmeldung. Es ist ein Beratungs- und Unterstützungsangebot für alle Themen rund um die Familie von Erziehungsfragen; Alltagsproblemen oder schwierigen Lebenslagen. Es wird Unterstützung beim Ausfüllen von Anträgen und Führen von Telefonaten gegeben. Kommen sie einfach vorbei.

Mo. ■ 10.00 – 12.00 Uhr

■ Offene Sprechstunde ohne Anmeldung

Mit Melanie Thiel/Sozialpädagogin

Kooperationsprojekt mit der Alida Schmidt Stiftung

Lesen, schreiben, rechnen lernen – Beratung und integrative Lerntherapie für Kinder und Jugendliche

Wer nicht lesen und schreiben oder nicht rechnen kann, muss sich nicht schämen. Aber es ist schwer, damit durchs Leben zu kommen. Die Therapie sollte deshalb früh beginnen. Jeder Mensch hat Stärken. Integrative Lerntherapie spricht sie an – individuell. So wächst Selbstsicherheit: Das Kind gewinnt Freude am Lernen. Wir freuen uns auf Sie und ihr Kind. Bei Interesse an diesem Angebot bitte unter Tel.: 040/319 22 34 melden.

Mit Annelore Uliczny/Diplompädagogin, Lerntherapeutin, Systemische Beratung

Berufliche Orientierung und Beratung für 18 bis 27-jährige junge Eltern

Sie möchten etwas an ihrer Situation verändern? Beruflich Pläne entwickeln? Wir beraten junge Erwachsene mit und ohne Schulabschluss in allen Fragen der beruflichen Orientierung. Dazu gehört das Erkennen von Kompetenzen, die Ausbildungs- und Arbeitsplatzrecherche, das Erstellen von Bewerbungsunterlagen und die Vorbereitung auf Vorstellungsgespräche.

Di. ■ 10.00 – 12.00 Uhr

■ Offene Sprechzeit und nach Vereinbarung

Mit Yvonne Pawlak/Sozialpädagogin

Jugend Aktiv Plus

Kooperationsprojekt mit IN VIA Hamburg e. V.

INSELPERLE FOR KIDS & TEENIES – DAS KINDER- & TEENAGERPROGRAMM

Das Kinder- und Teenagerprogramm der Insel-Perle ist für alle Kinder ab ca. 6 Jahre bis 13 Jahre. Es gibt Angebote und Kurse, zu denen sich die Kinder und Teenager verbindlich anmelden sollen und Angebote, die ohne Anmeldung besucht werden können.

Kids- und Teenietreff

Unser Kids- und Teenietreff ist für alle Kids und Teenies ab 6 bis 13 Jahre. Bei uns kannst du deine Freunde treffen. Hier könnt ihr einfach nur klönen, Tischtennis oder Billard spielen, kickern und mit uns eure freie Zeit verbringen. Im Sommer sind wir zusammen draußen. Wir freuen uns auf euch. Kommt einfach vorbei! Um 18.00 Uhr (außer Mittwoch) gibt es ein leckeres, gemeinsames Abendbrot.

Mo. + Di. + Do. ■ 13.30 – 19.00 Uhr

Mi. ■ 16.00 – 18.00 Uhr (Familientag)

Fr. ■ 16.00 – 19.00 Uhr

Boys Club

MIT ANMELDUNG

Du bist ein Junge zwischen 8 und 13 Jahre, dann sei dabei! In unserem BoysClub klönen, kochen, spielen und basteln wir.

Die Teilnehmerzahl ist auf fünf Jungs begrenzt. Also melde dich schnell an.

Mo. ■ 16.15 – 18.00 Uhr

17.08. – 21.09. (6x) ■ Abenteuer Workshop

Lagerfeuer machen, über dem offenen Feuer kochen, Zelte aufbauen, Ausflüge zur Süderelbe und viele weitere Abenteuer

19.10. – 23.11. (6x) ■ Herbst-Holzwerkstatt

sägen, bauen, mit dem LötKolben Schriften in Holz brennen

Mit Sascha Kruse/Erzieher der InselPerle

INSELPERLE FOR KIDS & TEENIES – DAS KINDER- & TEENAGERPROGRAMM

Girls Club

MIT ANMELDUNG

Du bist ein Mädchen zwischen 8 und 13 Jahre, dann sei dabei! In unserem GirlsClub klönen, kochen, spielen und basteln wir.

Di. ■ 16.15 – 18.00 Uhr

18.08. – 22.09. (6x) ■ Stop-Motion-Workshop

Willst du Filme wie Shaun das Schaf oder coole YouTube Lego Videos erstellen? Dann melde dich an und drehe mit uns einen tollen Stop-Motion-Film!

**20.10. – 24.11. (6x) ■ Weihnachtsgeschenke-
werkstatt**

Weihnachten steht vor der Tür und wir wollen euch einladen mit dem GirlsClub kreative Geschenke für eure Lieben zu gestalten!

Mit Bengü Dervisoglu und Lena Hamer/Erzieherin der InselPerle

Tee- und Spielzeit

Während der Tee- und Spielzeit wird mit Heves unser Spieleschrank erobert. Monopoly, Kniffel, Mensch ärgere Dich nicht und viele, viele weitere Spiele werden gespielt. Komm vorbei. Es ist eine gemütliche Runde mit Tee und viel Spaß.

Mi. ■ 16.00 – 18.00 Uhr

Mit Heves Döner

Zwitscherrunde – Die Kinder- und Teenagerkonferenz Finkenwerder

Du bist zwischen 6 und 13 Jahre alt und willst dich für Kinder und Teenager engagieren? Dann bist du bei uns genau richtig! In der Zwitscherrunde befassen wir uns mit den Wünschen und Bedürfnissen der Kinder und Teenager aus Finkenwerder. Mit dir zusammen, setzen wir uns aktiv für ein besseres Lebensumfeld für Kinder und Teenager ein.

Mit dir zusammen sind wir stark!

Termine:

Werden in der InselPerle ausgehängt. Die Sitzungen finden immer mittwochs um 16.30 Uhr statt.

INSELPERLE FOR KIDS & TEENIES – DAS KINDER- & TEENAGERPROGRAMM

MUSIK, KUNST, HANDWERK & NATUR

Kinderdisco für Kids ab 6 bis 9 Jahre

Teenagerdisco für Teenager von 10 bis 13 Jahre

Jeden letzten Freitag im Monat findet unsere beliebte Disco mit alkoholfreien Cocktails und viel Musik statt. Unsere Discotime Termine für Kids und Teenager und die Sessiontermine für Jugendliche findet ihr am Ende des Programmheftes.

Instrumentenunterricht

Möchtest du ein Instrument erlernen? Dann kannst du uns ansprechen. Wir vermitteln dich an die Musiker und ihr könnt im Haus üben.

DIY-Kreativwerkstatt

MIT ANMELDUNG

Montags in unserer DIY-Kreativwerkstatt kannst du bei Ali deine kreative Seite zeigen. Ali ist eine Künstlerin die mit dir Deko und Möbel für dein Zimmer gestaltet oder auch mal ein Bild mit dir zeichnet. Melde dich schnell an!

Mo. ■ 16.15 – 18.00 Uhr

■ 2,50 EUR Materialspende

17.08. – 28.09. (7x) ■ DIY – Holzwerkstatt

Wir bauen gemeinsam kleine Sitzhocker aus Holz. Diese beziehen wir später mit hübschem Stoff.

19.10. – 07.12. (8x) ■ DIY – Winterwunder

Wir bauen gemeinsam kleine Winterdeko für dein Zimmer. Vielleicht ist auch ein Geschenk für deine Familie dabei?

Mit Alessandra Vandrei

INSELPERLE FOR KIDS & TEENIES – DAS KINDER- & TEENAGERPROGRAMM

Töpfern – für Kids ab 6 Jahre mit erwachsener Begleitung

MIT ANMELDUNG

Dieses Angebot ist für Kids ab 6 Jahre mit erwachsener Begleitung. Ob Tiere, Schalen oder beides auf einmal: Hier gibt es Unterstützung! Hier können eigene Tassen mit Mustern, Teelicht-Lämpchen, der Familienhund oder Oma im Lehnstuhl getöpft und glasiert werden. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Beispiele sind in der Vitrine im Treppenhaus ausgestellt.

**Mi. ■ 26.08. – 28.10. (8x) ■ 16.30 – 18.00 Uhr ■
Materialspende, je nach Verbrauch**

Mit Heike Prange/Künstlerin

Freie Töpferwerkstatt für Kids und Teenager

MIT ANMELDUNG

Dieses Angebot ist für Kids und Teenager. Selbst gestalten und eigene Ideen verwirklichen! Die eigene Lieblingsschale, ein Geschenk, das Lieblingstier oder das kleine Traumhaus töpfeln.

Der Ton wird geformt, gefärbt, gebrannt und zum Ende glasiert und noch einmal gebrannt! Beispiele sind in der Vitrine im Treppenhaus in der InselPerle ausgestellt.

**Mi. ■ 11.11. – 02.12. (4x) ■ 16.30 – 18.00 Uhr ■
2,50 EUR Materialspende**

Mit Heike Prange/Künstlerin

INSELPERLE FOR KIDS & TEENIES – DAS KINDER- & TEENAGERPROGRAMM

Designfactory in der hauseigenen Siebdruckwerkstatt

MIT ANMELDUNG

Kreiere in unserer Designfactory dein eigenes Klamottendesign. Vom Entwurf deines Motives bis hin zum Druck auf die Klamotte. Gedruckt wird in der hauseigenen Siebdruckwerkstatt. Diese wird für euch mindestens zweimal im Monat geöffnet. Hier werden eure selbstentworfenen Motive auf coole Shirts, Taschen oder sonstigem Material gedruckt. Bitte bringt Ideen, Zeichnungen und Klamotten mit. Kommt vorbei und gestaltet mit. Das Angebot ist für Kids ab 9 Jahre.

Do. ■ 13.08. + 27.08. ■ 16.30 – 18.00 Uhr
■ 2,50 EUR Materialspende

Do. ■ 10.09. + 24.09. ■ 16.30 – 18.00 Uhr
■ 2,50 EUR Materialspende

Do. ■ 12.11. + 26.11. ■ 16.30 – 18.00 Uhr
■ 2,50 EUR Materialspende

In den Oktoberferien bieten wir einen Workshop an. Termin findet ihr im Ferienprogramm.

Im Dezember bieten wir Siebdruck im Rahmen unseres Winterzaubers an.

Mit Rita Kohel/Illustratorin

Unsere NähPerle – für Kids ab 9 Jahre mit erwachsener Begleitung

MIT ANMELDUNG

Dieses Angebot ist für Kids ab 9 Jahre mit erwachsener Begleitung. In diesem Kurs erlernst du nähen, sticken und Stoffe zurechtschneiden. Aus deinen Ideen werden kleine Taschen, Kissen oder Portemonnaies. Du arbeitest mit Hand und an der Nähmaschine. Heves und deine erwachsene Begleitung unterstützen dich dabei.

Do. ■ 13.08. – 01.10. (8x) ■ 17.00 – 19.00 Uhr
■ 2,50 EUR Materialspende

Do. ■ 22.10. – 10.12. (8x) ■ 17.00 – 19.00 Uhr
■ 2,50 EUR Materialspende

Mit Heves Döner/Damenschneiderin

INSELPERLE FOR KIDS & TEENIES – DAS KINDER- & TEENAGERPROGRAMM

„Klaus Störtebeker“ – Der Finkenwerder Pfadfinderstamm

Während der Gruppenstunden der Pfadfinder Finkenwerder lernen wir uns besser kennen. Wir tauschen uns über Naturschutz, Umwelt und Werte wie Toleranz und Solidarität aus. Es werden gemeinsame Gruppenfahrten und Ausflüge geplant und durchgeführt. An einigen Wochenenden fahren wir zusammen auf Lager um dort andere Pfadfindergruppen aus Hamburg zu treffen. Wenn du Interesse hast bei einer Gruppe mitzumachen oder einfach mal rein zu schnuppern kannst du spontan zu den angegebenen Zeiten in die InselPerle kommen. In den Hamburger Schulferien findet keine Gruppenstunde statt. Wir freuen uns auf dich.

Di. ■ 17.30 – 19.00 Uhr

Die Jungpfadfinder sind zwischen 10 bis 13 Jahre mit Jakob

Mi. ■ 17.00 – 18.00 Uhr

Die Wölflinge sind zwischen 6 und 9 Jahre mit Charleen

Do. ■ 16.15 – 17.45 Uhr

Die Seegurken sind Jugendliche ab 14 Jahre mit Jakob

Information bei Jakob/ Stammesleitung unter info@vcp-finkenwerder.de

[Ein Kooperationsprojekt mit dem VCP Hamburg e. V.](#)

INSELPERLE FOR KIDS & TEENIES – DAS KINDER- & TEENAGERPROGRAMM

ERNÄHRUNG, BEWEGUNG & ENTSPANNUNG

MondayKitchen

Montag ist KOCHTAG! Mit Manu kocht ihr gemeinsam ein leckeres Abendessen. Komm vorbei und mache mit!

Mo. ■ ab 16.30 Uhr

Mit Manu Vandrei – kochen mit viel Liebe zum Detail

FiZi – Der Finkenwerder Mitmachzirkus

Der Finkenwerder Mitmachzirkus FiZi ist ein offenes Angebot für Kinder ab 6 bis 14 Jahre. Hier erlernst du Jonglieren, Einrad fahren, auf der Laufkugel laufen und Akrobatik. Mehrmals pro Jahr gibt es eine Vorführung für deine Freunde, Eltern und Großeltern. Komm einfach vorbei und zaubere mit.

Do. ■ 16.30 – 18.00 Uhr ■ kostenfrei

Mit Dominik Scheuring/Dipl. Sozialpädagoge und Hatice Beyaz Aydin/Erzieherin

Outdoor Time

Während der Outdoor Time ist Norbert auf unserem Außengelände sportlich und handwerklich unterwegs. Komm vorbei und mach mit.

Do. ■ 14.00 – 17.30 Uhr

Mit Norbert Christmann/Erzieher der InselPerle

Yoga für Kinder – ab 6 bis 12 Jahre mit erwachsener Begleitperson

MIT ANMELDUNG

Du hast Lust, Yoga auszuprobieren? Dann komme mit Mama, Papa, Oma, Opa oder Tante oder Onkel oder ... zu uns! Bitte bringe bequeme Kleidung, eine Decke und viel Neugierde mit. In den Hamburger Schulferien findet kein Angebot statt.

**Mo. ■ 10.08. – 28.09. (8x) ■ 17.00 – 18.00 Uhr
■ kostenfrei**

Mit Petra Maak/Liz. Yogalehrerin

INSELPERLE FOR KIDS & TEENIES – DAS KINDER- & TEENAGERPROGRAMM

Capoeira mit der Capoeiraschule Arte Jogando Hamburg MIT ANMELDUNG

Diese Kurse, die von Contra-Mestre Cobra Sinan Abushawashi und Team betreut werden, bereitet die Teilnehmer*innen der Altersgruppen 4 bis 8 Jahre und 9 bis 13 Jahre grundlegend auf das Ablegen der Gürtelprüfungen der Capoeiraschule Hamburg vor. Ziel ist es, den Körper in einem ausgeglichenen Verhältnis von Kraft - Ausdauer - Beweglichkeit grundlegend auf Capoeira-Bewegungen vorzubereiten sowie das Körpergefühl und Körperverständnis zu verbessern. So gelingt es im Kursverlauf, Schritt für Schritt in zunehmend komplexere Bewegungsabläufe über zu leiten.

Für Teilnehmer*innen mit bereits einem Jahr und mehr Erfahrung empfehlen wir zudem das weiterführende Lern- und Kursprogramm der Capoeiraschule Arte Jogando Hamburg mit Hauptsitz in der Dosenfabrik Altona.

Infos und Anmeldung unter <http://www.capoeira.hamburg> oder <http://jogando.de>.

Fr. ■ 15.00 – 16.00 Uhr ■ für Kids ab 4 Jahren

Fr. ■ 16.00 – 17.00 Uhr ■ für Juniors ab 9 Jahren

Mit Sinan Abushawashi/Contra-Mestre Cobra

BERATUNG & UNTERSTÜTZUNG

Kinder- und Teenagerberatung

In unserer Kinder- und Teenagerberatung kannst du mit Norbert rein vertraulich deine Sorgen in der Schule, mit Freunden oder zu Hause sortieren oder einfach nur quatschen. Bei netter Atmosphäre wird gemeinsam besprochen wo der Haken ist und wie dieser wieder gelöst werden kann.

Mo. ■ 14.00 – 16.00 Uhr

■ auch telefonisch unter 040 743 47 55

Mit Norbert Christmann/Erzieher der InselPerle

INSELPERLE FOR JU – DAS JUGENDPROGRAMM

#CIJu Das Café der InselPerle für Jugend

Das CIJu ist offen für Jugendliche ab 14 Jahre. Hier wird gemeinsam Musik gehört und gehillt, Billard und Tischtennis gespielt, gekocht und gegessen. Es gibt einen Tanz- und Bewegungsraum, einen großen Clubraum, einen Gamer Raum und einen Ruhe-raum zum Entspannen. Komm einfach vorbei und schau rein.

Mo., Di., Do. ■ 19.00 – 21.00 Uhr

**Mittwoch ist Familientag und für alle von
16.00 – 18.00 Uhr geöffnet**

Gerne könnt ihr auch in den Zeiten des Kids- & Teenietreffs vorbeikommen.

Mo. Di. Do. ■ 13.30 – 19.00 Uhr

Fr. ■ 16.00 – 19.00 Uhr

#ForJu Das JugendForum Finkenwerder

Du bist zwischen 14 und 27 Jahre und willst dich für Jugendliche engagieren? Dann bist du bei uns genau richtig! Im #ForJu befassen wir uns mit den Wünschen und Bedürfnissen der Jugendlichen im Stadtteil. Mit dir zusammen, setzen wir uns für ein besseres Lebensumfeld für Jugendliche ein.

Mit dir zusammen sind wir stark!

Termine: Werden in der InselPerle ausgehängt.

Die Sitzungen finden immer um **19.00 Uhr** statt.

MUSIK, KUNST, HANDWERK & NATUR

Sessions

Spielt ihr in einer Band und wollt gerne vor euren Freunden auftreten. Dann plant ein Wohnzimmer-Konzert in eurer InselPerle. Sprecht uns an, wir unterstützen euch bei der Planung. Oder wollt ihr eine Mottoparty mit Freunden organisieren und veranstalten. Unsere Session-Termine findet ihr am Ende des Programmheftes. Allerdings vermieten wir unsere Räume nicht für Geburtstagspartys.

INSELPERLE FOR JU – DAS JUGENDPROGRAMM

Musikstudio & Bandproberaum

Der Musikbereich in unserem Haus ist super ausgestattet. Bei uns kannst du mit deiner Band den Proberaum nutzen oder auch nach Absprache Aufnahmen im hauseigenen Studio machen. Du kannst das Musikstudio selbstverwaltet nutzen oder du wirst auf Wunsch von ausgebildeten Musikern verschiedenster Genres begleitet.

Instrumentenunterricht

Oder möchtest du ein Instrument erlernen? Auch dann kannst du uns ansprechen. Wir vermitteln dich an die Musiker und ihr könnt im Haus üben.

Designfactory in der hauseigenen Siebdruckwerkstatt

MIT ANMELDUNG

Willst du euer Bandlogo auf T-Shirts drucken? Oder für deine Freunde coole Klamotten designen? Kreiere in unserer Designfactory dein eigenes Klamottendesign. Vom Entwurf deines Motives bis hin zum Druck auf die Klamotte. Gedruckt wird in der Siebdruckwerkstatt. Bitte bringe Ideen, Zeichnungen und Klamotten mit. Melde dich jetzt an.

**Do. ■ 13.08. + 27.08. ■ 16.30 – 18.00 Uhr
■ 2,50 EUR Materialspende**

**Do. ■ 10.09. + 24.09. ■ 16.30 – 18.00 Uhr
■ 2,50 EUR Materialspende**

**Do. ■ 12.11. + 26.11. ■ 16.30 – 18.00 Uhr
■ 2,50 EUR Materialspende**

In den Oktoberschulferien bieten wir einen Workshop an. Termine findet ihr dann im Ferienprogramm.

Im Dezember bieten wir Siebdruck im Rahmen unseres Winterzaubers an.

Mit Rita Kohel/ Illustratorin

INSELPERLE FOR JU – DAS JUGENDPROGRAMM

Schneiderkurs – Special Edition – Winterglitzer

MIT ANMELDUNG

Für die kalten Wintertage fehlen dir noch warme Klamotten? Ein Loopschal, Stulpen, eine Mütze oder ein Stirnband? Dann kannst du in unserem Winter Edition Kurs unter Anleitung individuell gestalten. Wenn möglich, bitte eigene Nähmaschine und Zubehör mitbringen. In den Hamburger Schulferien findet kein Angebot statt.

**Mo. ■ 09.11. – 07.12. (5x) ■ 19.30 – 21.00 Uhr
■ 11,50 EUR**

Mit Haike Schröder/ Herrenmaßschneiderin

ERNÄHRUNG, BEWEGUNG & ENTSPANNUNG

Capoeira mit der Capoeiraschule Arte Jogando Hamburg

MIT ANMELDUNG

Dieser Kurs, der von Contra-Mestre Cobra Sinan Abushawashi und Team betreut wird, bereitet die Jugendlichen und Erwachsenen grundlegend auf das Ablegen der Gürtelprüfungen der Capoeira-schule Hamburg vor.

Ziel ist es, den Körper in einem ausgeglichenen Verhältnis von Kraft - Ausdauer - Beweglichkeit grundlegend auf Capoeira-Bewegungen vorzubereiten sowie das Körpergefühl und Körperverständnis zu verbessern. So gelingt es im Kursverlauf, Schritt für Schritt in zunehmend komplexere Bewegungsabläufe über zu leiten. Für Teilnehmer*innen mit bereits einem Jahr und mehr Erfahrung empfehlen wir zudem das weiterführende Lern- und Kursprogramm der Capoeiraschule Arte Jogando Hamburg mit Hauptsitz in der Dosenfabrik Altona.

Infos und Anmeldung unter <http://www.capoeira.hamburg.oder> <http://jogando.de>.

**Fr. ■ 17.00 – 19.00 Uhr
■ für Jugendliche und Erwachsene**

Mit Sinan Abushawashi/Contra-Mestre Cobra

INSELPERLE FOR JU – DAS JUGENDPROGRAMM

MondayKitchen

Montag ist KOCHTAG! Mit Manu kocht ihr gemeinsam ein leckeres Abendessen. Kommt vorbei und macht mit!

Mo. ■ ab 16.30 Uhr

Mit Manu Vandrei – kochen mit viel Liebe zum Detail

BERATUNG & UNTERSTÜTZUNG

Jugendberatung

Manchmal steht ALLES Kopf. Das kennen wir alle. In unserer Jugendberatung kannst du mit Norbert rein vertraulich deine Lebenslage sortieren oder einfach nur quatschen. Bei netter Atmosphäre wird gemeinsam besprochen wo der Haken hängt und wie dieser wieder gelöst werden kann.

Mo. ■ 14.00 – 16.00 Uhr

■ auch telefonisch unter 040 743 47 55

Mit Norbert Christmann/Erzieher in der InselPerle

Hebammensprechstunde

Du bist schwanger und möchtest dich über deine Schwangerschaft, die Geburt und das Eltern werden informieren. Vielleicht ist euer Baby bereits geboren, dann könnt ihr euch über die Pflege, Ernährung und Entwicklung eures Kindes informieren. Die Sprechstunde der Hebamme ist rein vertraulich, ohne Voranmeldung und kostenfrei. Alle Eltern und Kinder sind herzlich willkommen.

Mo. ■ 11.00 – 12.30 Uhr

Mi. ■ 10.00 – 12.30 Uhr

Mit Britt Tomhave/Familienhebamme
KaP Finkenwerder

Kooperationsprojekt mit
dem Kinderhaus am Pinnasberg e.V.

INSELPERLE FOR JU – DAS JUGENDPROGRAMM

Clearingstelle Finkenwerder

Wenn du Unterstützung brauchst oder Fragen hast, kannst du dich gerne an uns wenden. Dies bezieht sich auf wichtige Themen wie Schule, Ausbildung, Beruf, Freizeit, Beratung und Therapie. Die Unterstützung ist kostenlos und rein vertraulich.

Mo. ■ 16.00 – 17.00 Uhr

■ **Sport mit Süleyman**

In der Sporthalle Gymnasium; Norderschulweg 18

Di. ■ 14.00 – 17.00 Uhr

■ **Offene Beratung mit Yvonne**

In der Inselperle Finkenwerder

Mo. + Do. ■ 14.00 – 18.00 Uhr

Di. ■ 17.00 – 20.00 Uhr

■ **In Finkenwerder unterwegs**

Süleyman Efe/InVia Hamburg e.V.

0171 / 305 52 23, efe@invia-hamburg.de

[Yvonne Pawlak/ InVia Hamburg e.V.](mailto:Yvonne.Pawlak@invia-hamburg.de)

0176 / 151 44 603, pawlak@invia-hamburg.de

[Ein Kooperationsprojekt mit In Via Hamburg e.V.](#)

Berufliche Orientierung und Beratung durch Jugend Aktiv Plus für 18 bis 25 Jahre + junge Eltern bis 27 Jahre

Du möchtest etwas an deiner Situation verändern? Beruflich Pläne entwickeln? Dann mach dich auf den Weg! Wir beraten junge Erwachsene mit und ohne Schulabschluss in allen Fragen der beruflichen Orientierung. Dazu gehören das Erkennen von Kompetenzen, die Ausbildungs- und Arbeitsplatzrecherche, das Erstellen von Bewerbungsunterlagen und die Vorbereitung auf Vorstellungsgespräche.

Di. ■ 10.00 – 12.00 Uhr ■ Offene Sprechzeit

und nach Vereinbarung in der InselPerle

Mit Yvonne Pawlak/Sozialpädagogin

Ein Kooperationsprojekt mit In Via Hamburg e.V.

INSELPERLE FOR ADULTS & SENIORS – DAS ERWACHSENEN- & SENIORENPROGRAMM

Das Programm der InselPerle für Erwachsene und Senior*innen beinhaltet Angebote, Beratungsmöglichkeiten und Unterstützung für Erwachsene und Senior*innen.

ERNÄHRUNG, SPORT & BEWEGUNG

Klönfrühstück für Seniorinnen & Senioren

MIT ANMELDUNG

Bei unserem monatlichen Seniorenfrühstück wird geschlemmt und geklönt.

Do. ■ 13.08. ■ 10.30 – 11.30 Uhr

Do. ■ 03.09. ■ 10.30 – 11.30 Uhr

Do. ■ 01.10. ■ 10.30 – 11.30 Uhr

Do. ■ 05.11. ■ 10.30 – 11.30 Uhr

Do. ■ 03.12. ■ 10.30 – 11.30 Uhr

Weihnachtsfrühstück

ca. 3,50 EUR Kostenumlage

Mit Inge Schneider

Feldenkrais

MIT ANMELDUNG

In der Feldenkraisstunde lernen Sie überflüssige Spannungen, z. B. in der Schulter, im Rücken oder im Kiefer, loszulassen und entwickeln größere Beweglichkeit. Mit Hilfe kleinerer Bewegungen erkunden Sie die Zusammenhänge zwischen den einzelnen Körperteilen und können so Einschränkungen in Ihrem Alltag wieder auflösen.

Anmeldung und Kostenabwicklung direkt bei Annelie Klein unter 040/ 742 140 68.

In den Hamburger Schulferien findet kein Angebot statt.

**Di ■ 18.08. – 03.11. (10x) ■ 17.00 – 18.00 Uhr
■ 90,00 EUR**

**Mi ■ 19.08. – 04.11. (10x) ■ 18.30 – 19.30 Uhr
■ 90,00 EUR**

**Mi ■ 19.08. – 04.11. (10x) ■ 20.00 – 21.00 Uhr
■ 90,00 EUR**

Kooperationsprojekt mit Annelie Klein/liz. Feldenkraislehrerin, Tanzpädagogin

INSELPERLE FOR ADULTS & SENIORS – DAS ERWACHSENEN- & SENIORENPROGRAMM

Progressive Muskelentspannung für Senior*innen

MIT ANMELDUNG

Progressive Muskelentspannung ist ein Tiefenmuskelentspannungsverfahren.

Durch Anspannen und Lockerlassen der Muskeln entsteht eine Lockerung des Körpers. In den Hamburger Schulferien und am 05.11. findet kein Kurs statt.

Do. ■ 03.09. – 26.11. (10x) ■ 09.30 – 10.30 Uhr
■ 23,00 EUR

Mit Daniela Kock/Entspannungspädagogin

Workshop Feldenkrais – „It’s your move!“

MIT ANMELDUNG

Sa. ■ 12.09.20 ■ 10.30 – 15.30 Uhr

Sa. ■ 21.11.20 ■ 10.30 – 15.30 Uhr

Anmeldung und Kosteninformation direkt bei Annelie Klein unter 040/ 742 140 68.

Mit Annelie Klein/liz. Feldenkraislehrerin

BERATUNG & UNTERSTÜTZUNG

Kleine Auszeit im Pflegealltag – Was kann ich für mich tun?

MIT ANMELDUNG

Wer sich dafür entschieden hat, Angehörige, Freunde oder Bekannte zu Hause zu pflegen, steht plötzlich vor einem Berg von Fragen und Anforderungen. Bei diesem Angebot werden Sie Bewegungs- und Entspannungstechniken kennen lernen um diese in den Alltag zu integrieren. Ein Angebot der Hamburger Angehörigenschule gGmbH für pflegende Angehörige, Nahestehende und Ehrenamtliche.

Anmeldung bitte unter 040/ 416 24 651

Do ■ 17.09. ■ 17.00 – 20.30 Uhr ■ kostenfrei

Do ■ 26.11. ■ 17.00 – 20.30 Uhr ■ kostenfrei

Mit Annelie Klein/Kooperationspartner Hamburger Angehörigenschule gGmbH

INSELPERLE FOR ADULTS & SENIORS – DAS ERWACHSENEN- & SENIORENPROGRAMM

Dem Alltag entfliehen – Unser Frauentreff

MIT ANMELDUNG

In unserem Frauentreff finden Frauen Unterstützung und Beratung für viele Lebenslagen. Zudem verbringen die Frauen in zwangloser Atmosphäre gemeinsame Freizeit mit vielen interessanten, verschiedenen Aktivitäten und Ausflügen.

Uhrzeit variiert je nach Angebot

8,80 EUR für das Halbjahr

Di. ■ 11.08. ■ 19.00 Uhr ■ KUBB-Spiel Treffen

**Di. ■ 14.08. – 16.08. ■ Wochenendreise
nach Göttingen**

**Sa. ■ 29.08. ■ 14.00 Uhr ■ Spaziergang
zu Puurten Quast**

Di. ■ 08.09. ■ 19.00 Uhr ■ Fahrradtour

**Di. ■ 22.09. ■ 18.30 Uhr ■ Essen gehen,
Restaurant Roatan, Treffpunkt Fähre**

Di. ■ 29.09. ■ 19.00 Uhr ■ Flammkuchen

Di. ■ 20.10. ■ 19.00 Uhr ■ Vorleseabend

**Di. ■ 03.11. ■ 19.00 Uhr ■ Klön- und
Spielabend**

Di. ■ 17.11. ■ 19.00 Uhr ■ Bastelabend

Di. ■ 01.12. ■ 19.00 Uhr ■ DVD Abend

**Di. ■ 08.12. ■ 19.00 Uhr ■ Weihnachtsfeier mit
Julklapp**

Mit Inge Schneider

DISCO, FERIEN, VERANSTALTUNGEN

Kinderdisco für Kids ab 6 bis 9 Jahre

Motto: Summertime

Fr. ■ 28.08.20 ■ 17.00 – 19.00 Uhr

Eintritt: 0,50 EUR

Teenagerdisco von 10 bis 13 Jahre

Motto: Halloween – mit Verkleidung!

Fr. ■ 30.10.20 ■ 17.00 – 19.00 Uhr

Eintritt: 0,50 EUR oder Süßes oder Saures

Sessions für Jugendliche ab 14 Jahren

Fr. ■ 25.09.20 ■ ab 19.00 Uhr

Fr. ■ 27.11.20 ■ ab 19.00 Uhr

FERIEN

Sommerschulferien 25.06.2020 – 05.08.2020

Schließzeit 13.07.2020 – 05.08.2020

In den Hamburger Sommerschulferien bietet die InselPerle ein Ferienprogramm vom 25.06. bis 10.07. an. Das Programm hängt am Haus aus.

Herbstschulferien 05.10.2020 – 16.10.2020

In den Hamburger Herbstschulferien findet ein tolles Ferienprogramm mit Aktionen und Ausflügen für die Kinder und Jugendlichen statt. Bitte informiert euch dafür in der InselPerle.

Winterschließzeit 14.12.2020 – 04.01.2021

In der Winterschließzeit räumen wir eure InselPerle auf und bereiten uns auf das neue Jahr vor. Wir wünschen allen Besucher*innen einen Guten Rutsch und erholsame Feiertage.

VERANSTALTUNGEN

Winterzauber Finkenwerder

Mi. ■ 09.12.20 ■ 16.00 – 18.30 Uhr

Jedes Jahr zaubert der Winter eine besinnliche, gemütliche Stimmung nach Finkenwerder. Die Insel-Perle fängt in Kooperation mit den Mitglieder*innen des Sozialraumteams Finkenwerder diese Stimmung für einen Tag ein.

Bei dem jährlichen Winterzauber können sich die kleinen und großen Besucher*innen verzaubern lassen. Es gibt viele Attraktionen und Angebote wie der Auftritt des Finkenwerder Kindermitmachzirkuses FIZI, eine Weihnachtsbäckerei, viele Bastelaktionen und zum Abschluss eine glitzernde Feuershow.

Ein Kooperationsprojekt mit dem Sozialraumteam Finkenwerder

KOOPERATIONSPARTNER*INNEN

Berufsberatung Jugend Aktiv Plus IN VIA Hamburg e. V.

Yvonne Pawlak/InVia Hamburg e. V.
Tel: 0176/ 151 44 603
pawlak@invia-hamburg.de
www.invia-hamburg.de

Clearingstelle Streetwork

Süleyman Efe/InVia Hamburg e. V.
Tel: 0171/ 305 52 23
efe@invia-hamburg.de
[Yvonne Pawlak/InVia Hamburg e.V.](http://www.invia-hamburg.de)
[Tel: 0176/ 151 44 603](http://www.invia-hamburg.de)
pawlak@invia-hamburg.de

Capoeiraschule Arte Jogando Hamburg

Infos zu Kursen & Workshops rund um das Thema
Capoeira, Shows und mehr direkt unter [http://www.
capoeira.hamburg](http://www.capoeira.hamburg) oder <http://jogando.de>.

Dr. Klaus Haroske/Kinder- und Jugendarzt

Mo + Mi 14.30 – 17.30 Uhr
Fr 09.00 – 12.00 Uhr
Tel: 040/ 317 68 435
www.kinderarzt-finkenwerder.de

Erziehungsberatung/Diakonie Hamburg

Judith Schmidt
Tel.: 040/ 306 20 347
ebfinkenwerder@diakonie-hamburg.de
[www.evangelische-beratung.info/beratungszent-
rum-hamburg.de](http://www.evangelische-beratung.info/beratungszentrum-hamburg.de)

Familienhebamme / KaP Finkenwerder

Kinderhaus am Pinnasberg e. V.
Britt Tomhave
Tel: 0151/ 70 33 54 72
kafinkenwerder@kinderhausampinnasberg.de

Familienhelden e. V.

Tel: 040/ 75 66 85 86
finkenhelden@familienhelden.de

Feldenkrais – Annelie Klein

Liz. Feldenkraislehrerin und Tanzpädagogin
Tel: 040/ 742 140 68
Feldenkrais@annelie-klein.de

KOOPERATIONSPARTNER*INNEN

FiZi / Such(t)- und Wendepunkt e.V.

Dominik Scheuring
0157/ 783 86 784
dominik.scheuring@suchtundwendepunkt.de

Hamburger Angehörigenschule gGmbH

Gabriele Schröder
Tel.: 040/ 416 24 651
schroeder@hamburgerangehoerigenschule.de

Integrative Lernförderung GRIPS

Diplom Pädagogin Annelore Uliczny
Tel.: 040/ 319 22 34

Mawiba – Mother with Baby

Janine Evers
Tel.: 0176/ 483 07 357
jevers@mawiba.net

Musikinsel Finkenwerder e.V.

Tel: 040/ 743 44 84 oder 0178/ 66 349 56
info@musikinsel-finkenwerder.de

Mütterberatung im Babycafé

Bezirksamt HH-Mitte/Fachamt Gesundheit
Wiebke Hoffmann
Tel: 0176/ 428 51 604
wiebke.hoffmann@hamburg-mitte.hamburg.de

Familien- und Erziehungsberatung

Alida Schmidt-Stiftung

Melanie Thiel
Tel: 0171/ 72 690 75
Info.b19@alida.de

Pfadfinderstamm „Klaus Störtebecker“ VCP

Jakob Giese/ Stammesleitung
info@vcp-finkenwerder.de

Vereinigung Pestalozzi gemGmbH

Tel: 040/ 48 40 18 99 0
süderelbe@vereinigung-pestalozzi.de

GUT ZU WISSEN

Anmeldungen

Sie können sich per E-Mail, telefonisch oder persönlich bei uns anmelden. Falls Sie eine Anmeldung auf dem Anrufbeantworter hinterlassen, werden wir uns zeitnah zurück melden. Wenn ein Kurs nicht die erforderliche Teilnehmer*innenzahl erreicht, behalten wir uns vor, den Kurs abzusagen. Die angemeldeten Teilnehmer*innen werden rechtzeitig informiert. Wir bitten um Nachricht, falls Sie an den Angebotsterminen verhindert sind.

Kursgebühren

Für einige Kurse und Veranstaltungen werden Gebühren berechnet. Sie gelten im Allgemeinen für eine Person und für den gesamten Kurs. Eine Ausnahme bilden die Eltern-Kind-Kurse. Die Gebühr gilt für die ganze Familie. Material- oder Lebensmittelkosten werden von den Teilnehmer*innen anteilig getragen und am ersten Kurstag erhoben. Eine Rückzahlung bei Verhinderung des Teilnehmers kann nicht erfolgen. Sie können eine Entgeltermäßigung beantragen. Möchten sie diese in Anspruch nehmen, reichen sie bitte bei ihrer Anmeldung die entsprechenden Belege ein. (z. B. Bewilligungsbescheid der Bundesagentur für Arbeit und Besucherkarte, Leistungsbescheid des Sozialamtes, Sozialkarte, Wohngeldbescheid).

Beschwerdesystem

Jede Person hat das Recht auf Beschwerde. In der InselPerle Finkenwerder gibt es ein Beschwerdesystem. Es liegen Feedback- und Beschwerdekarten aus. Diese können in den dafür vorgesehenen Zwischerkasten eingeworfen werden. Er befindet sich im Eingangsbereich im Erdgeschoß. Sie können uns eine anonyme Anregung oder auch eine personalisierte Beschwerde zukommen lassen. Wir werden uns umgehend darum kümmern.

Datenschutz

Unsere Datenschutzerklärung sowie die allgemeinen Informationen nach den Art. 12-14 der Datenschutzgrundverordnung finden Sie unter:

<http://www.hamburg.de/mitte/datenschutzerklaerungen>

So finden Sie uns

Am Finkenwerder Norderdeich neben der HASPA-Filiale in den Norderschulweg. Der Straße bis zur Rechtskurve folgen. Zur Linken ist der Parkplatz des Gebäudes.

INSELPERLE FINKENWERDER

Das Kinder-, Jugend- und Familienzentrum Finkenwerder