# **MONTAG**

### **Gesundheitssport für Erwachsene**

mit Anmeldung

**8.30-9.30 Uhr** mit Juliana Jehle

Mütterfitness: 28.08.—25.09.23

mit Anmeldung

9.45 – 10.45 Uhr mit Britt Tomhave/Hebamme, FUNKE/kapfinkenwerder

#### Frühstückstreff:

ohne Anmeldung

10.00 - 11.30 Uhr mit dem Team der InselPerle

Hier können Sie mit einer Tasse Kaffee und einem kleinen Frühstücksnack in die Woche starten, andere Eltern kennenlernen und sich über Erziehungsthemen austauschen.

## Offene Hebammensprechstunde:

ohne Anmeldung

11.00 – 12.30 Uhr mit Britt Tomhave/Hebamme, FUNKE/kapfinkenwerder Die Sprechstunde ist eine kostenlose Beratung rund um Schwangerschaft, Geburt und Baby.

## Familiennachmittag mit Beratung:

mit Anmeldung

16.30 – 18.00 Uhr mit Nezahat Aydin, Vereinigung Pestalozzi e.V. und Ilknur Döner

Schneidern für Mütter & Väter: 04.09. - 04.12.23 mit Anmeldung 19.00 – 20.30 Uhr mit Haike Schröder

Hier können Sie unter Anleitung individuelle Kleidungsstücke für sich oder ihre Familie anfertigen.



## **DIENSTAG**

#### Gedichte für Wichte

ohne Anmeldung

10.00—11.30 Uhr mit Jenny Gersten

Spielspaß mit Fingerspielen, Reimen und ersten Bilderbüchern für Kinder im Alter von 10 Monaten — 3 Jahren.

MAWIBA mit Anmeldung

**10.00 – 11.00 Uhr** mit Janine Evers

Tanzen für Schwangere und Mamas mit Baby mit sanftem Beckenbodentraining.

## Spiel und Spaß für Kids 12.09. - 28.11.23

mit Anmeldung

16.30 - 18.00 Uhr mit Hatice Beyaz Aydin

Wir spielen gemeinsam Gesellschafts- oder Kreisspiele, basteln und werkeln im Kreativraum oder backen etwas Leckeres.

Für Kinder im Alter von 3—6 Jahren, die bereits ohne ihre Eltern teilnehmen mögen.

#### Offene Erziehungsberatung

**ohne Anmeldung** 

17.00 - 18.30 Uhr mit Anni Baron, Diakonisches Werk Hamburg

In dieser Sprechstunde können sich Eltern und Erziehungsberechtigte anonym und vertraulich an uns wenden, wenn sie sich Sorgen um ihr Kind machen, Konflikte in der Familie erleben oder in einer schwierigen Situation stecken.





# **MITTWOCH**

#### Kleine Entdecker

13.09.-15.11.23

mit Anmeldung

**10.00 – 11.30 Uhr** mit Jenny Gersten

Säuglinge zwischen 5-10 Monaten können nach Herzenslust ihre Umgebung erkunden, den Krabbel-Parcours erobern und verschiedene Materialien entdecken, die ihre Sinne anregen.

#### Offene Hebammensprechstunde

ohne Anmeldung

**10.00 – 12.30 Uhr** mit Britt Tomhave/Hebamme, FUNKE/kapfinkenwerder Die Sprechstunde ist eine kostenlose Beratung rund um Schwangerschaft, Geburt und Baby.

## Mütterberatung

ohne Anmeldung

13.30-15.00 Uhr mit Sarah Determann, Kinderkrankenschwester

Kostenlose Beratung in Fragen der Ernährung, Pflege und Entwicklung des Säuglings.

#### Töpfern: 30.08.-11.10.23

mit Anmeldung und Materialumlage

**16.30 – 18.00 Uhr** mit Heike Prange

Das Angebot ist für Kids ab 6 Jahren mit erwachsener Begleitung. Es können eigene Ideen getöpfert und glasiert werden, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

#### **Familienküche**

mit Anmeldung und Materialumlage

19.00 – 22.00 Uhr mit Simone Mollenhauer

Die Themen und Daten können der Homepage und dem Programmheft entnommen werden.





# **DONNERSTAG**

# Finkenwerder Spielkreis am Vormittag 14.09.-07.12.23

mit Anmeldung 10.00 – 11.00 Uhr mit Birgit Bamesberger

Ein Vormittag in geselliger Runde für Eltern mit ihren Kindern von 10 Monaten – 3 Jahren. Hier können sich die Kleinen im Freispiel üben oder mit dem Bobbycar über den Flur flitzen, je nach Lust und Laune werden wir uns auch mal kreativ austoben.

## Finkenwerder Spielkreis am Nachmittag 14.09.-07.12.23

mit Anmeldung 15.00-16.00 Uhr mit Birgit Bamesberger

Aufgrund der hohen Nachfrage bieten wir fortan auch den Spielkreis am Nachmittag für Kinder mit erwachsener Begleitung an.





# Das Erwachsenen- und Seniorenprogramm

#### Klönfrühstück

mit Anmeldung

Jeden ersten Dienstag im Monat von

**10.00 – 11.30 Uhr** mit Inge Schneider

Bei unserem monatlichen Seniorenfrühstück kann geschlemmt und geklönt werden.

Termine: 05.09./ 07.11./ 12.12.23

## Frauentreff (14tägig) für Seniorinnen

#### mit Anmeldung

Ab dem 16.08.23 von 18.30-20.30 Uhr mit Inge Schneider

In unserem 14tägig stattfindenden Frauentreff finden Frauen Austausch und Beratung für viele Lebenslagen, verbringen ihre Freizeit gemeinsam und unternehmen Ausflüge.

#### **Progressive Muskelentspannung**

für Senior\*innen 14.09. –30.11.23 mit Anmeldung 9.30—10.30 / 11.00—12.00Uhr mit Annelie Klein

Progressive Muskelentspannung ist ein Entspannungstraining für Tiefenmuskeln, durch Anspannen und Lockerlassen der Muskeln entsteht eine Lockerung des Körpers.







Babycafé 15.9. - 08.12.23

ohne Anmeldung 10.00 – 11.00 Uhr mit Hacer Cimenci

Im Babycafé können sich Eltern mit Neugeborenen und Säuglingen im ersten Lebensjahr kennenlernen und austauschen. Außerdem erhalten sie von der Hebamm Beratung und Informationen zur Säuglingspflege, Stillen und Nahrung von Neugeborenen.





