

Januar bis Juli 2025

INSEL *PERLE*

PROGRAMM

KINDER

JUGEND

FAMILIE

Kinder-, Jugend-
und Familienzentrum
Finkenwerder


Hamburg

| | |
|----|--|
| 2 | GRUSSWORT |
| 3 | GUT ZU WISSEN |
| 4 | DAS ELTERNSCHULPROGRAMM |
| 12 | DAS KINDER- & JUGENDPROGRAMM |
| 18 | DAS ERWACHSENEN- & SENIORENPROGRAMM |
| 20 | KOOPERATIONSPARTNER*INNEN |
| 23 | KONTAKT |

Liebe Familien, liebe Jugendliche,

wir freuen uns sehr, Sie und Euch mit unserem neuen Programmheft begrüßen zu dürfen! Hier findet Ihr eine bunte Auswahl an Kursen und Aktivitäten, die speziell für Familien mit Kindern und Jugendliche gestaltet wurden. Ob kreative Workshops, spannende Sportangebote oder entspannende Kurse – bei uns ist für jede und jeden etwas dabei!

Zusätzlich bieten wir diverse Beratungsangebote rund um Schwangerschaft, Geburt und Erziehung an, die jungen Familien wertvolle Unterstützung und Informationen bieten. Unsere Themenabende laden dazu ein, sich über verschiedene Aspekte des Familienlebens auszutauschen und neue Perspektiven zu gewinnen.

Unser Ziel ist es, Euch und Euren Kindern eine schöne Zeit in unseren Räumlichkeiten zu schenken, die sowohl Spaß machen, als auch das Miteinander stärken. Lasst Euch inspirieren und entdeckt die vielfältigen Möglichkeiten, gemeinsam neue Erfahrungen zu sammeln.

Wir wünschen viel Freude beim Stöbern und freuen uns darauf, Euch und Eure Familie in unseren Kursen und Veranstaltungen willkommen zu heißen!

Bis bald im Norderschulweg!

Das Team der InselPerle

GUT ZU WISSEN

Anmeldungen

Sie können sich per E-Mail, telefonisch oder persönlich bei uns anmelden. Falls Sie eine Anmeldung/Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen, werden wir uns zeitnah zurückmelden.

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 auch Sie um Nachricht, falls Sie an den Angebots-terminen verhindert sind.

Anfallende Kursgebühren

Elternschulen sind auch Familienbildungsorte, deshalb werden für feste Kurs- und Gruppenangebote Kursgebühren erhoben. Bisher gab es nur die Möglichkeit der Barzahlung, dies soll sich zeitnah ändern, eine andere Form der Kursgebührenzahlung soll eingeführt werden. **In dieser Zeit des Umbruchs sind daher die Kurse kostenfrei!**

Beschwerdesystem

Jede Person hat das Recht auf Beschwerde. In der InselPerle Finkenwerder gibt es ein Beschwerdesystem. Hierfür liegen Feedback- und Beschwerdekarten aus, die in den dafür vorgesehenen „Zwitscherkasten“ im Eingangsbereich des Erdgeschosses eingeworfen werden können. Sie können uns eine anonyme oder auch eine personalisierte Anregung bzw. Beschwerde zukommen lassen. Wir werden uns umgehend um Ihr Anliegen kümmern.

Datenschutz

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

www.hamburg.de/mitte/datenschutzerklaerungen

DAS ELTERNSCHULPROGRAMM

OFFENE ANGEBOTE UND TREFFS

Gedichte für Wichte

(für Erziehende mit Kindern bis 3 Jahren)

OHNE ANMELDUNG

Gedichte für Wichte – Das sind lustige Lieder, Reime, Finger- und Bewegungsspiele, die die Kleinen spielerisch in die Welt der Sprache führen. Zum Abschluss wird der große Bücherkoffer geöffnet und entdeckt. Bitte bringt Stoppersocken/Hausschuhe für Euch und Eure Kinder mit.

Di. ■ 14.01. – 15.07.25 ■ 10.00 – 10.45 Uhr

Mit Jenny Gersten, zertifizierte Kursleiterin

Offener Frühstückstreff

(für Erziehende mit Kindern bis 3 Jahren)

OHNE ANMELDUNG

Mit einem gemeinsamen Frühstück könnt Ihr den Vormittag ausklingen lassen und Eure Kinder können spielen und toben. Das Frühstück wird von Kinderkrankenschwester Sarah Determann geleitet, die Euch für Fragen und Informationen rund ums Baby zur Verfügung steht. Ab und zu werden auch Expert*innen eingeladen, wie z. B. der Kinderzahnarzt oder eine Mitarbeiterin der Erziehungsberatung. Dies wird kurz vorher auf unserer Homepage oder über die Social-Media-Kanäle bekannt gegeben.

Di. ■ 14.01. – 15.7. ■ 10.00 – 12.00 Uhr

Mit Heike Ramcke, Sozialpädagogin/Sarah Determann, Kinderkrankenschwester/Familienteam Hamburg-Mitte

NEU!

Offener Spieltreff und Elternschulcafé

OHNE ANMELDUNG

Am Dienstagnachmittag öffnen wir alle Türen und die Elternschule gehört Euch! Eure Kinder spielen, Ihr könnt bei einer Tasse Kaffee klönen und es gibt auch jedes mal ein kleines Bastel- oder Mitmachangebot, an dem Ihr gemeinsam mit den Kindern teilnehmen könnt. Im Sommer geht es natürlich raus in den Garten!

Bitte bringt Stoppersocken o. ä. für Euch und Eure Kids mit.

Di. ■ 14.01. – 15.07. ■ 15.00 – 18.00 Uhr

Team der Elternschule

Internationale Frauengruppe (ohne Kinderbetreuung)

OHNE ANMELDUNG

„Baklava meets Fischbrötchen“ – Unter diesem Motto treffen sich Frauen und Mütter, die neu auf Finkenwerder sind und andere Frauen und den Stadtteil kennenlernen möchten. Das Programm wird mit der Kursleiterin individuell besprochen, so werden Ausflüge in die Umgebung unternommen, gemeinsam gekocht oder auch Gesellschaftsspiele gespielt. Nebenbei werden so die Deutschkenntnisse verbessert und wichtige Wörter, wie z. B. „schummeln“ gelernt.

Mi. 15.01. – 16.07.25 ■ 10.00 – 12.00 Uhr

Mit Mounira Lazizi und Sevil Tezcan

Offenes Nähcafé und Kreativtreff für Erwachsene

OHNE ANMELDUNG

Hier könnt Ihr Kleinigkeiten rund um Familie und Jahreszeiten nähen, stricken oder häkeln, Eure Schnittmuster austauschen und auch eigene Ideen umsetzen. Nähmaschinen sind vorhanden, es kann aber auch die eigene mitgebracht werden.

Do. ■ 16.01. – 17.07. ■ 16.00 – 17.30 Uhr

Mit Ricarda Reboné, Ergotherapeutin und kreativer Kopf

KURSE FÜR ERZIEHENDE MIT BABYS UND KLEINKINDERN

Kleine Entdecker

(für Eltern mit Säuglingen zwischen 6 und 12 Monaten)

MIT ANMELDUNG

In diesem Kurs dürfen Säuglinge zwischen 6 und 12 Monaten nach Herzenslust in warmer und sicherer Umgebung klettern und erkunden. Mit unterschiedlichen Materialien wird eine Art Krabbel-Parcours aufgebaut, der ihre Sinne anregt und die Motorik fördert.

**Mi. ■ 15.01. – 26.02. + 26.03. – 07.05. +
04.06. – 16.07.25 ■ 10.00 – 11.00 Uhr**

Mit Jenny Gersten, zertifizierte Kursleiterin

DAS ELTERNSCHULPROGRAMM

Finkenwerder Spielkreis

(für Eltern mit Kindern ab 10 Monaten bis 3 Jahre)

MIT ANMELDUNG

Nicht nur für Eltern, auch Oma, Opa, Onkel oder Tante können sich mit Babys und Kleinkindern zum spielen, krabbeln und schnacken treffen und die freie Spielzeit mit den Kleinen genießen und andere Familien kennenlernen. – Einfach vorbeikommen!

Do. ■ 16.01.–17.07. ■ 15.00–16.00 Uhr

Mit Birgit Bamesberger, Sozialpädagogin

KURSANGEBOTE FÜR KIDS AB 4 JAHREN

Kreativwerkstatt für Kinder von 6 bis 10 Jahren

(ohne Eltern)

MIT ANMELDUNG

Schmuck selber machen, Figuren oder Nützliches modellieren, mit Stoff- und Seidenfarben experimentieren. – Hier ist vieles möglich!

**Mo. ■ 13.01.–24.02 + 31.03.–19.05 + 02.06.–14.07.
■ 16.00–18.00 Uhr**

Mit Heike Ramcke, Sozialpädagogin

Töpfern für Kids ab 6 Jahren (mit erwachsener Begleitung)

MIT ANMELDUNG

Hier könnt Ihr modellieren und töpfern, worauf Ihr Lust habt: Blumentöpfe, Tassen, Tiere oder gleich einen ganzen Zoo, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Zum Abschluss werden die Kunstwerke unter Anleitung von Heike glasiert und gebrannt.

**Mi. ■ 15.01.–26.02. + 26.03.–07.05. +
04.06.–16.07. ■ 16.30–18.00 Uhr**

Mit Heike Prange, Künstlerin

DAS ELTERNSCHULPROGRAMM

Musikalische Früherziehung (für Kinder von 4 bis 6 Jahren, ohne Eltern)

MIT ANMELDUNG

und Kostenabwicklung direkt über
die Musikinsel Finkenwerder

In der musikalischen Früherziehung werden Kinder spielerisch und altersgerecht an das große Abenteuer Musik herangeführt. Durch Singen, Spielen einfacher Instrumente, Tanz und Bewegung lernen die Kinder die Strukturen von Musik kennen und erleben die Freude am gemeinsamen Musizieren.

Bitte erfragt die nächsten freien Termine direkt bei der Musikinsel Finkenwerder.

Mit Raphaela Merz, in Kooperation mit der Musikinsel Finkenwerder, Tel.: 0178 / 663 49 56

RUND UM SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

Baby-Massage, für Säuglinge ab 8 Wochen bis 6 Monate

MIT ANMELDUNG

Bitte erst nach der Geburt des Kindes anmelden!

Die Babymassage unterstützt das körperliche und seelische Wohlbefinden und fördert die Entwicklung des Säuglings. Es ist eine tolle Möglichkeit, seinem Kind auf einfache Art Geborgenheit, Entspannung und Liebe zu geben und den intuitiven Umgang mit dem Baby zu stärken. Bitte ein großes Handtuch und Massageöl mitbringen.

Mo. ■ 27.01.–24.02 + 12.05.–23.06. ■ 09.45–10.45 Uhr

Mit Britt Tomhave, Familienhebamme,
in Kooperation mit Kinderhaus am Pinnaasberg e. V.

Mütterfitness

MIT ANMELDUNG

Mütterfitness ist ein Gesundheitsförderangebot nach einem Rückbildungskurs. Der Kurs richtet sich an alle Mütter mit Kindern im ersten Lebensjahr, die weiter etwas für die Kräftigung ihres Beckenbodens, ihre Fitness und Entspannung tun möchten.

Mo. ■ 24.03.–14.04. ■ 09.45–10.45 Uhr

Mit Britt Tomhave, Familienhebamme,
Kooperation mit Kinderhaus am Pinnaasberg e. V.

DAS ELTERNSCHULPROGRAMM

Hebammensprechstunde

OHNE ANMELDUNG

In der Sprechstunde findet eine Beratung rund um die Schwangerschaft, die Geburt, die Pflege, Ernährung und Entwicklung Ihres Kindes im ersten Lebensjahr statt. Alle Eltern und Kinder sind herzlich willkommen.

Mo. ■ 11.00–12.30 Uhr

Mi. ■ 10.00–12.30 Uhr

Mit Britt Tomhave, Familienhebamme,
Kooperationsprojekt mit Kinderhaus am Pinnaßberg e. V.

Erste Schritte mit der Tragehilfe

MIT ANMELDUNG

und individueller Terminabsprache über das Büro
der Elternschule

Janine beantwortet Eure Fragen rund um Tragehilfe und Tragetuch. Darüber hinaus stellt sie Euch die Tragehilfe bei Bedarf passend ein und zeigt Tricks und Kniffe zu einem sicheren Umgang damit.

Mit Janine Evers, Trageberaterin

Elternkurs „Starke Eltern – starke Kinder“

MIT ANMELDUNG

Was ist uns wichtig in der Erziehung? Wie treffen wir als Eltern Vereinbarungen? Wie setzen wir Grenzen? Diese und andere Fragen sollen im Kurs besprochen werden, mit dem Ziel, das Selbstvertrauen von Eltern und Erziehenden zu stärken und sich mit anderen auszutauschen. Eine erfahrene Referentin informiert außerdem über allgemeine Erziehungsthemen und kindgerechte Entwicklung.

Do. ■ 06.02. ■ 16.00–18.00 Uhr (10 Termine)

Mit Aysel Can Therapeutin und systemische Beraterin
(Kooperation mit der Diakonie Hamburg)

Anmeldungen unter: Tel. 040 / 30620-245 und -386;
ebfinkenwerder@diakonie-hamburg.de

VERANSTALTUNGEN UND AUSFLÜGE

Samstags in der Elternschule für Familien mit Kindern von 0 bis 6 Jahren

OHNE ANMELDUNG

In den Wintermonaten haben wir an einigen Samstagen für Familien mit kleinen Kindern geöffnet, damit Ihr mit Euren Lütten auch bei Hamburger Schietwetter mal einen Tapetenwechsel habt. Weil Spielen und Toben hungrig macht, gibt es zum Mittag Nudeln mit Tomatensoße für alle.

An folgenden Samstagen hat die Elternschule am Samstag für Euch geöffnet:

**Sa. ■ 11.01. + 08.02. + 08.03. ■
jeweils 11.00–15.00 Uhr**

Mit Lena Hihlal/Team der Elternschule

Flohmarkt rund um die Familie

MIT ANMELDUNG

Sa. ■ 10.05. ■ 10.00–14.00 Uhr

Hier könnt Ihr auf dem Außengelände der InselPerle wieder Kleidung, Spielzeug und andere schöne Dinge für Baby, Kleinkind und Familie anbieten und erwerben.

Erste Hilfe am Kind

MIT ANMELDUNG

In diesem Kurs können Erziehende sich darüber informieren, wie kleinere Verletzungen bei Kindern versorgt werden können, bei welchen Symptomen das Baby/ Kleinkind ernsthaft krank ist und wie man im Notfall Säuglinge reanimiert.

Sa. ■ 28.06. ■ 11.00–16.00 Uhr

Dieser Kurs wird durchgeführt von „Sicher im Notfall“.

DAS ELTERNSCHULPROGRAMM

BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG (KOSTENLOS)

Offene Sozialberatung

OHNE ANMELDUNG

Das Leben ist bunt und vielfältig, doch manche Situationen bringen uns an unsere Grenzen. Wir begleiten Sie in diesen Situationen und schauen mit Ihnen gemeinsam nach neuen Perspektiven, Wegen und Lösungen und wollen Sie darin unterstützen, Ihre Potenziale zu entfalten sowie Ressourcen zu entdecken. Ganz konkret erhalten Sie:

- Eine individuelle Beratung, Unterstützung und Hilfe bei Behördenangelegenheiten
- Informationen zu sozialen Leistungen
- Hilfestellung beim Ausfüllen von Anträgen
- Vermittlung zu weiteren Angeboten

Die offene Sozialberatung in der InselPerle ist für die Ratsuchenden kostenlos und auf Wunsch auch anonym.

Jeden 1. Mo. im Monat ■ 11.00–13.00 Uhr

Mit Annika Teriéte, Dipl.-Sozialpädagogin/
VitaCurare GmbH

Erziehungsberatung – Offene Sprechstunde

OHNE ANMELDUNG

Wir bieten einen Ort für Beratung und Austausch zu Themen wie z. B.:

- Verhalten und Verhaltensauffälligkeiten Ihrer Kinder
- Fragen zur Entwicklung Ihrer Kinder
- Schwierige Familiensituationen

Im Beratungsgespräch können wir uns zusammen einen Überblick über Ihre Situation verschaffen, Zusammenhänge verstehen und Handlungs- und Lösungsmöglichkeiten erarbeiten. Die Beratung findet vertraulich und auf Wunsch anonym statt.

Di. ■ 17.00–18.30 Uhr

Mit Judith Schmidt und Anni Baron,
Sozialpädagoginnen & Familientherapeutinnen/
Diakonie Hamburg, Tel.: 040 / 30 620-245 und -386;
ebfinkenwerder@diakonie-hamburg.de

DAS ELTERNSCHULPROGRAMM

Mütterberatung

OHNE ANMELDUNG

Mütterberatungsstellen beraten junge Eltern kostenlos in Fragen der Ernährung, Pflege und Entwicklung des Säuglings und Kleinkindes. Im Rahmen des offenen Frühstückstreffs steht Sarah Determann für Fragen und Beratung zur Verfügung.

Di. ■ 10.00–12.00 Uhr

Mit Sarah Determann, Kinderkrankenschwester, in Kooperation mit dem Gesundheitsamt Hamburg-Mitte

Offene Sprechstunde des Jugendamtes

OHNE ANMELDUNG

Das Jugendamt Hamburg-Mitte bietet einmal wöchentlich eine offene Sprechstunde in der InselPerle an. Für Fragen, Informationen oder konkrete Anliegen rund um das Thema Familie können sowohl Eltern als auch Kinder und Jugendliche gerne ohne Termin vorbeikommen.

Do. ■ 9.00–12.00 Uhr

Mit Julia Dziri-Brusenski, Jugendamt Hamburg-Mitte
Tel.: 040 / 428 54-2240

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 oder
in der Praxis Neugraben Tel.: 040 / 701 66 44

DAS KINDER- und JUGENDPROGRAMM

Kids- und Teenietreff

Unser Kids- und Teenietreff ist für alle Kids und Teens ab 6 und bis 13 Jahre. Bei uns könnt Ihr Eure 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.

Mo. – Fr. ■ 13.30 – 18.00 Uhr

#CIJu – Das Café der InselPerle für Jugendliche

Das CIJu ist offen für Jugendliche ab 14 Jahren. Hier wird gemeinsam Musik gehört und gechillt, Billard und Tischtennis gespielt, gekocht und gegessen. Es gibt einen Tanz- und Bewegungsraum, einen großen Clubraum und einen Ruheraum zum Entspannen.

Mo. + Di. + Do. ■ 18.00 – 20.00 Uhr

Fr ■ 18.00 – 19.00 Uhr

Musik-Studio: Vokal-Aufnahme

Mit Marlon könnt Ihr Eure Songtexte, egal ob Rap, Hip-Hop oder was auch immer, in unserem gut ausgestatteten Musik-Studio aufnehmen und gemeinsam abmischen. Marlon unterstützt Euch sowohl bei der Verfeinerung des Textes sowie beim Verbessern von Takt & Flow. Sein Wissen gibt er gerne weiter.

Termine nach Absprache während der Öffnungszeiten möglich.

Mit Marlon Reschke, Rapper

IN PLANUNG: Sportliches Ausdauertraining

Mit Hasan und Yann könnt Ihr Eure sportliche Ausdauer trainieren und Eure Box-Skills erweitern und festigen. Beide geben ihr Wissen gerne weiter. Wir planen zwei Gruppen, eine Gruppe für die 8 bis 13-Jährigen, eine für Jugendliche ab 14 Jahren, die Termine geben wir rechtzeitig vorab bekannt.

Mit Yann Deloze, Boxer

DAS KINDER- und JUGENDPROGRAMM

„Klaus Störtebeker“ – Der Finkenwerder Pfadfinderstamm

Während der Gruppenstunden lernen wir uns besser kennen und tauschen uns über Naturschutz, Umwelt und Werte wie Toleranz und Solidarität aus.

Wir planen gemeinsame Gruppenfahrten und Ausflüge und fahren an einigen Wochenenden zusammen in Lager, um dort andere Pfadfindergruppen 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. Wir freuen uns auf Dich.

In den Hamburger Schulferien findet keine Gruppenstunde statt!

Mo. + Di. ■ 16.30–17.30 Uhr:

Die Wölflinge sind zwischen 6 und 9 Jahren alt.

Mi. ■ 16.30–18.00 Uhr:

Die Jungpfadfinder sind zwischen 10 und 13 Jahren alt.

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

Ein Kooperationsprojekt mit dem VCP Hamburg e.V.

MondayKitchen – Kochen mit Liebe zum Detail

Montag ist Koch-Tag! Mit Manu lernt Ihr die Besonderheiten des Kochens kennen. Gemeinsam entscheidet ihr, was zubereitet wird, und nach getaner Arbeit wird das Festmahl gemeinsam verspeist.

Mo. ■ ab 16.30 Uhr

Mit Manu Vandrei

Basketball

Mit Ylli erlernt Ihr (wenn das Wetter es zulässt) auf unserem Asphaltplatz vor dem Haus die Grundlagen des Basketballspiels bzw. könnt Eure Technik verfeinern. Bei anderem Wetter bewegt Euch Ylli in unserem Tanz- und Bewegungsraum.

Di. ■ 16.00–19.00 Uhr

Mit Ylli Hasani

DAS KINDER- und JUGENDPROGRAMM

Backen

Mit Ismail könnt ihr in der Küche kneten, krümeln und knuspern. Über einfache Kekse, schnelle Kuchen bis zu angesagten Rezepten von TikTok und Co ist alles möglich – bei einigen Ergebnissen ist allerdings auch Geduld bis zum nächsten Tag gefordert.

Di. ■ 17.00–20.00 Uhr

Mit Ismail Colak

Hava's gesunde und schnelle Küche

Ihr wisst nicht, wie Ihr Euch schnell und einfach etwas zum Essen machen könnt?

Ihr könnt mit dem Inhalt des Kühlschranks und mit Vorräten nichts anfangen? Mit einfachen Zutaten und kleinem Budget zeigt Euch Hava, wie Ihr trotzdem zügig und simpel etwas Tolles zaubert! Kommt vorbei!

Do. ■ 16.30–18.30 Uhr

Mit Hava Aydin

Percussion

Ihr habt zu viel überschüssige Energie und Musik im Blut? Dann kommt zu Hamdi zum Percussion-Angebot. Mit Djembes und Cajons zeigt Euch Hamdi, wie Ihr schnell ansteckende Beats produziert! Kommt vorbei!

Do. ■ 16.30–19.30 Uhr

Mit Hamdi Özer, Erzieher

Klamotten – Designfactory in der hauseigenen Siebdruckwerkstatt

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 bei Interesse an diesem Angebot, dann können wir für die Ferien einen Siebdruck-Workshop planen.

Termine werden über die Social-Media-Kanäle bekannt gegeben.

Mit Rita Kohel, Illustratorin oder Paula Maak, Dipl. Bildende Künstlerin

Capoeira mit der Capoeiraschule „Arte Jogando Hamburg“ – für Kids und Juniors von 4 bis 13 Jahren

MIT ANMELDUNG

Diese Kurse, die von Contra-Mestre Cobra Sinan Abushawashi und Team betreut werden, bereiten sich die Teilnehmer*innen der Altersgruppen 4 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 und 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 überzuleiten.

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

Infos zu Kursgebühren und Anmeldung unter www.capoeira.hamburg oder jogando.de.

Fr. ■ 14.30 – 16.00 Uhr

Mit Sinan Abushawashi, Contra-Mestre Cobra

Kreatives, Kunst & Spiel – für Kids ab 10 Jahren

Unser altbewährtes Angebot richtet sich an alle, die gern kreativ oder künstlerisch tätig sind, spielen oder auch sonst in geschütztem Rahmen (unter herzlicher Anleitung) gerne ihre Zeit bei uns verbringen möchten!

Fr. ■ 17.00 – 19.00 Uhr

Mit Hatice Beyaz Aydin

Instrumenten-Unterricht

Möchtest Du ein Instrument erlernen?

Bei der Musikinsel Finkenwerder e.V. kannst du dich individuell beraten lassen. Kontaktdaten findest du bei den Kooperationspartnern.

DAS KINDER- und JUGENDPROGRAMM

BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Kinder-, Teenager- und Jugendberatung

Manchmal steht ALLES Kopf. Das kennen wir alle. In unserer Beratung kannst Du mit Norbert rein vertraulich Deine Sorgen in der Schule, zu Hause oder mit Freunden sortieren oder einfach nur quatschen. In netter Atmosphäre wird gemeinsam besprochen, wo der Haken ist und wie dieser wieder gelöst werden kann.

Mi. ■ 13.30–15.30 Uhr

Tel.: 040 / 743 47 55

Mit Norbert Christmann, Erzieher der InselPerle

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 diese 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.

Termine nur nach Vereinbarung

Mit Annelore Uliczny, Diplompädagogin,
Lerntherapeutin, Systemische Beraterin

Berufliche Orientierung und Beratung durch „Jugend Aktiv Plus“ (16 bis 25 Jahre sowie junge Eltern bis 27 Jahre)

Du möchtest etwas an Deiner Situation verändern? Berufliche 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.

**Jeden 1. Mi. im Monat ■ 10.00–14.00 Uhr ■
In der InselPerle**

Mit Yvonne Pawlak. Sozialpädagogin,
Tel.: 0176 / 15 14 46 03

Ein Kooperationsprojekt mit In Via Hamburg e. V.

DAS KINDER- und JUGENDPROGRAMM

Erziehungsberatung

OHNE ANMELDUNG

Steckst Du in einer schwierigen Situation oder hast häufiger Streit? Sorgst Du Dich um Dich oder um jemanden aus Deiner Familie? Bist Du manchmal wütend und weißt nicht, warum? Führt Ärger zwischen Dir und Deinen Eltern zu Schwierigkeiten zu Hause?

Mit diesen und anderen Fragen kannst Du Dich an Judith Schmidt und Anni Baron wenden, die Dich vertrauensvoll beraten, auf Wunsch auch anonym.

Di. ■ 17.00–18.30 Uhr

Mit Judith Schmidt und Anni Baron,
Sozialpädagoginnen & Familientherapeutinnen/
Diakonie Hamburg, Tel.: 040 / 306 20-245 und -386;
ebfinkenwerder@diakonie-hamburg.de

VERANSTALTUNGEN UND FERIEN

Unsere Veranstaltungen können wir nicht fest einplanen. Wir veröffentlichen aktuelle Veranstaltungen auf unseren bekannten Kanälen.

In den Hamburger Ferien findet regelmäßig ein Ferienprogramm mit Aktionen und Angeboten für Kinder, Teens und Jugendliche statt. Bitte informiert Euch über das Programm in der InselPerle oder auf unserer Internetseite, es wird immer kurz vor den Ferien bekannt gegeben.

Weihnachtsferien 20.12.2024–03.01.25

Märzferien 10.03.–21.03.2025

Maiferien 26.05.–30.05.2025

Sommerferien 24.07.–03.09.2025

In den Weihnachtsferien haben wir geschlossen.

DAS ERWACHSENEN- & SENIORENPROGRAMM

NEU:

Kreativtreff für Senior*innen

MIT ANMELDUNG

Jeden dritten Montag im Monat können sich Senior*innen kreativ ausleben und jahreszeitliche Deko für zuhause herstellen, oder endlich mal das Strick-oder Häkelprojekt in gemeinschaftlicher Runde beenden. Eigene Ideen sind auch willkommen!

**Mo. ■ 20.01. + 17.02. + 17.03. + 14.04. +
19.05. + 23.05. ■ 10.00–12.00 Uhr**

Mit Heike Ramcke, Sozialpädagogin

Klönfrühstück für Senior*innen

MIT ANMELDUNG

Einmal im Monat haben Senior*innen die Gelegenheit, sich zu einem gemeinsamen Frühstück in der InselPerle zu treffen und bei einer Tasse Kaffee auszutauschen.

**Di. ■ 07.01. + 04.02. + 04.03. + 01.04. + 06.05. +
03.06. + 01.07. ■ 10.00–12.00 Uhr**

Es gibt eine Kostenumlage

Mit Inge Schneider/Heike Ramcke

Familienküche – Was koche ich für meine Familie?

MIT ANMELDUNG

Hier gibt es neue Koch-Ideen und Rezepte, die in geselliger Atmosphäre gekocht und probiert werden können. Für die Lebensmittel wird eine individuelle Kostenumlage erhoben.

Kohleintöpfe und herkömmliche Gemüse

Mi. ■ 15.01. + 22.01. ■ 19.00–22.00 Uhr

Aufläufe und Suppen

Mi. ■ 05.02. + 12.02. ■ 19.00–22.00 Uhr

Dressing selber machen für leckere Salate

Mi. ■ 26.03. + 02.04. ■ 19.00–22.00 Uhr

Saucen in vielen Varianten zu Nudeln und Reis

Mi. ■ 16.04. + 30.4. ■ 19.00–22.00 Uhr

Spargel und Erdbeeren

DAS ERWACHSENEN- & SENIORENPROGRAMM

Mi. ■ 14.05. + 21.05. ■ 19.00–22.00 Uhr

Italienisch kochen

Mi. ■ 11.06. + 18.6. ■ 19.00–22.00 Uhr

Chutneys und Partysnacks

Mi. ■ 25.06. + 02.07. ■ 19.00–22.00 Uhr

Die Angebote finden in der Küche der Stadtteilschule Finkenwerder, Norderschulweg 14, statt.

Mit Simone Mollenhauer, Liebhaberin der Küche

Progressive Muskelentspannung für Erwachsene

MIT ANMELDUNG

Progressive Muskelentspannung ist ein Tiefenmuskel-Entspannungsverfahren. Durch Anspannen und Lockerlassen der Muskeln entsteht eine Lockerung des Körpers.

Do. ■ 16.01.–06.03. ■ 09.30–10.30 Uhr

Do. ■ 16.01.–06.03. ■ 11.00–12.00 Uhr

Do. ■ 10.04.–12.06. ■ 09.30–10.30 Uhr

Do. ■ 10.04.–12.06. ■ 11.00–12.00 Uhr

Mit Annelie Klein, lizenzierte Feldenkrais-Lehrerin

Feldenkrais

MIT ANMELDUNG

In den Feldenkraisstunden wird geübt, wie überflüssige Spannungen in z. B. Schulter, Rücken oder Kiefer losgelassen werden können. Mit Hilfe der Bewegungen werden Zusammenhänge zwischen den einzelnen Körperteilen hergestellt und eine bessere Beweglichkeit im Alltag soll erreicht werden.

Di. ■ 18.00–19.00 Uhr

Di. ■ 19.30–20.30 Uhr

ANMELDUNGEN und Kostenabwicklung erfolgen direkt über die Kursleitung:

Annelie Klein, liz. Feldenkraislehrerin und
Tanzpädagogin

Tel.: 040 / 74 21 40 68,
feldenkrais@annelie-klein.de

KOOPERATIONSPARTNER*INNEN**Aueschule Finkenwerder**

Ostfrieslandstr. 91 | 21129 Hamburg

Tel.: 040 / 42 87 61 50

Apfelhof Stehr

Familie Stehr | Finkenwerder Landscheide 243

21129 Hamburg

Berufsberatung Jugend**Aktiv Plus IN VIA Hamburg e. V.**

Yvonne Pawlak/InVia Hamburg e. V.

Tel.: 0176 / 15 14 46 03

pawlak@invia-hamburg.de / www.invia-hamburg.de

Capoeiraschule Arte Jogando Hamburg

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 / 31 76 84 35

www.kinderarzt-finkenwerder.de

Erziehungsberatung / Diakonie Hamburg

Judith Schmidt | Tel.: 040 / 30 62 03 47

ebfinkenwerder@diakonie-hamburg.de

www.evangelische-beratung.info/

beratungszentrum-hamburg.de

Familienhelden e. V.

Tel.: 040 / 75 66 85 86

finkenhelden@familienhelden.de

Familienhebamme/„KaP Finkenwerder“**Kinderhaus am Pinnaßberg e.V.**

Britt Tomhave | Tel.: 0151 / 70 33 54 72

kapfinkenwerder@kinderhausampinnaßberg.de

Feldenkrais – Annelie Klein

Liz. Feldenkraislehrerin und Tanzpädagogin

Tel.: 040 / 74 21 40 68

Feldenkrais@annelie-klein.de

KOOPERATIONSPARTNER*INNEN**Finkenwerder Geschichtswerkstatt**

Kapelle Finkenwerder
Alter Friedhof: Finkenwerder Landscheideweg |
Norderkirchenweg
hfgeschichtswerkstatt@t-online.de

Gymnasium Finkenwerder

Norderschulweg 18 | 21129 Hamburg
Tel.: 040 / 42 88 59 03

**Hamburger Öffentliche Bücherhallen/
Bücherhalle Finkenwerder**

Ostfrieslandstr. 5 | 21129 Hamburg
Tel.: 040 / 742 68 91 | finkenwerder@buecherhallen.de

Integrative Lernförderung GRIPS

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

**Jugendamt Hamburg-Mitte/ASD Finkenwerder
(Allgemeiner Sozialer Dienst)**

Tel.: 040 / 428 54 20 25 (Geschäftsstelle)

JugendBerufsAgentur (JBA)

Susanne Wolf
Tel.: 040 / 428 12 13 11 oder 0176 / 42 85 19 05
Susanne.wolf@hamburg-mitte.hamburg.de

Kulturschiff „MS Altenwerder“

www.ms-altenwerder.de

„Mawiba“ – Mother with Baby

Janine Evers
Tel.: 0176 / 48 30 73 57 | jevers@mawiba.net

„Musikinsel Finkenwerder“ e. V.

Tel.: 040 / 743 44 84 oder 0178 / 663 49 56
info@musikinsel-finkenwerder.de

Mütterberatung

Bezirksamt HH-Mitte/Fachamt Gesundheit
Tel.: 040 / 428 54 46 66

KOOPERATIONSPARTNER*INNEN**Pfadfinderstamm „Klaus Störtebecker“ VCP**

Jakob Giese/Stammesleitung
info@vcp-finkenwerder.de

SG-HFB

Segel Gemeinschaft – Hamburger FlugzeugBau

Stadtteilschule Finkenwerder

Norderschulweg 14 | 21129 Hamburg
Tel.: 040 / 42 88 59 01

Vereinigung Pestalozzi gGmbH

Ostfrieslandstr. 27 und 30 | 21129 Hamburg
Tel.: 040 / 484 01 89 90
süderelbe@vereinigung-pestalozzi.de

„VitaCurare“ GmbH

Tel.: 040 / 33 39 88 30
info@vitacurare.de

Westerschule Finkenwerder

Finkenwerder Landscheideweg 180 | 21129 Hamburg
Tel.: 040 / 42 88 83 70

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 Elternschule, Kursanmeldungen

Tel.: 040 / 743 47 55 Haus der Jugend, Kids- & Teenietreff, CIJU

E-Mail: kjz-finkenwerder@hamburg-mitte.hamburg.de

Social Media

Über weitere Angebote, Änderungen, Absagen oder Aktuelles
können Sie sich auf unserer Internetseite informieren:

Homepage: www.inselperlefinkenwerder.de

Instagram: [inselperlefinkenwerder](https://www.instagram.com/inselperlefinkenwerder)

Twitter: [Inselperle Finkenwerder](https://twitter.com/inselperle)

Facebook: [Kinder-, Jugend- und Familienzentrum Finkenwerder](https://www.facebook.com/kjz.finkenwerder)

**Leitungsteam: Katja Baaske (Haus der Jugend)
und Lena Hihlal (Elternschule)**

Öffnungszeiten (unter Vorbehalt):

Mo. ■ 10.00–20.00 Uhr

Di. ■ 10.00–20.00 Uhr

Mi. ■ 10.00–18.00 Uhr

Do. ■ 09.00–20.00 Uhr

Fr. ■ 09.00–19.00 Uhr

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|--|--|---|--|--|--|
| <p>Mütterfitness/ Babymassage</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 9.45–10.45 Uhr | <p>Gedichte für Wichte</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 10.00–10.45 Uhr | <p>Kleine Entdecker</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 10.00–11.00 Uhr | <p>Offene Sprechstunde Jugendamt</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 9.00–12.00 Uhr | <p>Sprechstunde Kinderarzt</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 9.00–12.00 Uhr | |
| <p>Hebammen- sprechstunde</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 11.00–12.30 Uhr | <p>Frühstückstreff</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 10.00–12.00 Uhr | <p>Internationaler Frauentreff</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 10.00–12.00 Uhr | | | <p>Samstags in der Elternschule:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 11.01.25 ■ 08.02.25 ■ 08.03.25 |
| <p>Offene Sozialberatung jeden 1. Montag im Monat</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 11.00–13.00 Uhr | <p>Mütterberatung</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 10.00–12.00 Uhr | <p>Hebammen- sprechstunde</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 10.00–12.30 Uhr | | | |
| <p>Sprechstunde Kinderarzt</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 14.30–17.30 Uhr | <p>Offener Spieltreff und Elternschulcafé</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 15.00–18.00 Uhr | <p>Sprechstunde Kinderarzt</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 14.30–17.30 Uhr | <p>Spielkreis</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 15.00–16.00 Uhr | | |
| <p>Kreativwerkstatt</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 16.00–18.00 Uhr | <p>Erziehungsberatung</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 17.00–18.30 Uhr | <p>Töpfern</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 16.30–18.00 Uhr | <p>Nähcafé</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 16.00–17.30 Uhr | | |
| | | <p>Familienküche</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 19.00–22.00 Uhr | | | |