

Januar bis Juni 2021

# 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/ 317 92 015  
E-Mail: [kjz-finkenwerder@hamburg-mitte.hamburg.de](mailto:kjz-finkenwerder@hamburg-mitte.hamburg.de)

### **Social Media**

[www.inselperlefinkenwerder.de](http://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/Kinder-,%20Jugend-%20und%20Familienzentrum%20Finkenwerder)  
Padlet: [https://padlet.com/kjz\\_finkenwerder/p38eplxvk5zd](https://padlet.com/kjz_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**

4	EDITORIAL
6	<b>INSELPERLE FOR FAMILY – DAS FAMILIENPROGRAMM</b>
8	SCHWANGERSCHAFT & BABY
10	MUSIK, KUNST, HANDWERK & NATUR
11	ERNÄHRUNG, BEWEGUNG & ENTSPANNUNG
14	BERATUNG & UNTERSTÜTZUNG
16	<b>INSELPERLE FOR KIDS &amp; TEENIES – DAS KINDER- &amp; TEENAGERPROGRAMM</b>
18	MUSIK, KUNST, HANDWERK & NATUR
22	ERNÄHRUNG, BEWEGUNG & ENTSPANNUNG
23	BERATUNG & UNTERSTÜTZUNG
24	<b>INSELPERLE FOR JU – DAS JUGENDPROGRAMM</b>
24	MUSIK, KUNST, HANDWERK & NATUR
27	ERNÄHRUNG, BEWEGUNG & ENTSPANNUNG
28	BERATUNG & UNTERSTÜTZUNG
30	<b>INSELPERLE FOR ADULTS &amp; SENIORS – DAS ERWACHSENEN- &amp; SENIORENPROGRAMM</b>
30	ERNÄHRUNG, BEWEGUNG & ENTSPANNUNG
31	BERATUNG & UNTERSTÜTZUNG
32	<b>DISCO, FERIEN, VERANSTALTUNGEN</b>
33	KOOPERATIONSPARTNER*INNEN
36	GUT ZU WISSEN

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

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

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

Es gab aber auch kleine und größere Krisen und Konflikte in den Familien, entstanden durch die Enge und die Unsicherheiten für die Zukunft. Gerne sind wir und unsere Kooperationspartner\*innen auch in schwierigen Zeiten für euch da.

Um den sozialen Herausforderungen gewachsen zu sein, musste sich auch eure InselPerle neu aufstellen. Wir und unsere Partner\*innen haben während der Krisenzeit unsere Internetpräsenz verstärkt und euch über die sozialen Medien unterstützt. Dieses Programmheft ist während dieser Zeit entstanden. Es kann in keiner Weise die Bedarfe abdecken, die ihr während diesem Wandel der Gesellschaft habt. Allerdings haben wir uns erlaubt, auf Grund von möglichen spontanen Absagen, alle Angebote gegen eine freiwillige Spende anzubieten.

Also hilft uns dabei die InselPerle stetig zu einer Perle für Finkenwerder zu entwickeln. Meldet uns eure Ideen und Anregungen. Gemeinsam können wir das Haus und unsere Gesellschaft positiv gestalten und zu einem Ort für die Kinder, Jugendlichen, Familien und Senior\*innen Finkenwerders machen.

**Vielen Dank.**

**Eure Tanja**

**Wichtige Information:**

Zum Zeitpunkt der Erstellung des Programmheftes konnten wir auf Grund der Corona Pandemie nicht alle Angebote und Termine festlegen. – Änderungen und kurzfristige Absagen halten wir uns vor. –

Auf unserer Internetseite

**[www.inselperlefinkenwerder.de](http://www.inselperlefinkenwerder.de)** halten wir euch auf dem Laufenden.

Bist du neugierig geworden?

Komm gerne vorbei und schau dich bei uns um.

**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**

Auf Grund der Corona Pandemie muss unser beliebtes zeitlos Frühstückscafé pausieren. Über unsere Social Media Kanäle erfahrt ihr, wann das Angebot wieder starten kann. Eventuell bedarf es dann einer 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**

#### **MIT ANMELDUNG**

Das Familiencafé zeitlos bietet Familien unterschiedlichster 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**

#### **Anmeldung unter:**

Yvonne.Poehler@vereinigung-pestalozzi.de  
und in der InselPerle

Mit Hava Aydin und Yvonne Pöhler/ Kooperationsprojekt der Vereinigung Pestalozzi gGmbH

## INSELPERLE FOR FAMILY – DAS FAMILIENPROGRAMM

### Treff für Frauen mit Kinderbetreuung

#### MIT ANMELDUNG

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 eğitim sorularına danışmanlık sunulmaktadır.

►► **Mo. ■ 17.00 – 18.30 Uhr**

#### **freiwillige Spende**

Auf Grund der Corona Pandemie findet das Angebot vorübergehend in Räumen auf dem Schulgelände Norderschulweg 14 statt.

#### **Anmeldung unter:**

Nezahat.Aydin@vereinigung-pestalozzi.de

Mit Nezahat Aydin

Kooperationsprojekt mit der Vereinigung Pestalozzi gGmbH

### Unser Finkenwerder Spielkreis am Dienstag & Donnerstag

#### MIT ANMELDUNG

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. ■ 02.02. – 23.03. (6x) ■ 10.00 – 11.00 Uhr**

►► **Di. ■ 30.03. – 04.05. (6x) ■ 10.00 – 11.00 Uhr**

►► **Di. ■ 18.05. – 15.06. (5x) ■ 10.00 – 11.00 Uhr**

►► **Do. ■ 04.02. – 25.03. (6x) ■ 10.00 – 11.00 Uhr**

►► **Do. ■ 01.04. – 06.05. (6x) ■ 10.00 – 11.00 Uhr**

►► **Do. ■ 20.05. – 17.06. (5x) ■ 10.00 – 11.00 Uhr**

#### **freiwillige Spende**

Mit Birgit Bamesberger/Sozialpädagogin

## INSELPERLE FOR FAMILY – DAS FAMILIENPROGRAMM

### 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

» Mi. ■ 10.00 – 12.30 Uhr

Mit Britt Tomhave/

Familienhebamme KaP Finkenwerder

Kooperationsprojekt mit dem Kinderhaus am Pinnasberg e.V.

#### Babycafé mit Mütterberatung

Auf Grund der Corona Pandemie muss unser beliebtes Babycafé pausieren. Über unsere Social Media Kanäle erfahrt ihr, wann das Angebot wieder starten kann. Eventuell bedarf es dann einer Anmeldung.

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 ■ **freiwillige Spende**

Mit Wiebke Hoffmann/Kinderkrankenschwester

Kooperationsprojekt mit dem Familienteam Hamburg-Mitte/Fachamt Gesundheit

#### 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. ■ 04.02. – 22.04. (10x) ■ 19.30 – 21.00 Uhr  
**freiwillige Spende**

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. ■ 18.01. – 15.02. (5x) ■ 09.45 – 10.45 Uhr**

» **Mo. ■ 17.05. – 14.06. (4x) ■ 09.45 – 10.45 Uhr**

#### **Nach den Sommerferien 2021**

» **Mo. ■ 20.09. – 01.01. (5x) ■ 09.45 – 10.45 Uhr**

#### **freiwillige Spende**

Mit Britt Tomhave/  
Familienhebamme Kap Finkenwerder  
Kooperationsprojekt mit dem  
Kinderhaus am Pinnaßberg 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.

**Es finden fortlaufend Kurse statt.**

**Bei Interesse bitte bei Janine melden.**

Kooperationsprojekt mit Janine Evers / liz. Mawiba  
Trainerin Raum Süderelbe

Tel.: 0176 / 483 07 357

## **INSELPERLE FOR FAMILY – DAS FAMILIENPROGRAMM**

### **MUSIK, KUNST, HANDWERK & NATUR**

#### **Bücherwürmer – singen, spielen, lesen**

##### **MIT ANMELDUNG**

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

» **Mi. ■ 03.02. – 07.04. (6x) ■ 10.00 – 11.00 Uhr**

» **Mi. ■ 14.04. – 09.06. (6x) ■ 10.00 – 11.00 Uhr**

##### **freiwillige Spende**

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. ■ 01.02. – 26.04. (10x) ■ 19.30 – 21.00 Uhr**

##### **freiwillige Spende**

Mit Haike Schröder/Herrenmaßschneiderin

#### **Schneiderkurs – Special Edition – Sommerglitzer**

##### **MIT ANMELDUNG**

Für den Sommerurlaub fehlen dir noch luftige Klamotten für dich oder deine Kinder? Oder eine Tasche, Decke oder Strandtuch für Ausflüge? Dann kannst du in unserem Special Edition Kurs unter Anleitung individuell gestalten. Wenn möglich, bitte eigene Nähmaschine und Zubehör mitbringen.

In den Hamburger Schulferien findet kein Angebot statt.

» **Mo. ■ 03.05. – 14.06. (5x) ■ 19.30 – 21.00 Uhr**

##### **freiwillige Spende**

Mit Haike Schröder/Herrenmaßschneiderin

## **INSELPERLE FOR FAMILY – DAS FAMILIENPROGRAMM**

### **Wir können Musik – von Rock und Pop bis HipHop**

Du hast Rhythmus im Blut? Ohne Songs kannst Du nicht leben? Du liebst Musik? Dann komme zur Musikinsel und mache selber welche! Lerne Saxophon oder Schlagzeug, Gesang oder Gitarre, oder ein anderes Instrument!

**Weitere Infos findest Du unter  
[www.musikinselnfinkenwerder.de](http://www.musikinselnfinkenwerder.de)**

AKTUELL zahlen wir Familien, die durch Corona weniger Geld haben, mindestens die Hälfte der monatlichen Unterrichtsgebühren. Möglich macht das die Unterstützung durch das Hamburger Spendenparlament.

Infos zur Förderung gibt Katja Poljakova:  
Tel.: 0176/76460175 oder  
E-Mail: [katja\\_poljakova@yahoo.de](mailto:katja_poljakova@yahoo.de)

## **ERNÄHRUNG, BEWEGUNG & ENTSPANNUNG**

### **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 anregen.

- » Di. ■ 02.02. – 23.03. (6x) ■ 09.45 – 10.45 Uhr
- » Di. ■ 02.02. – 23.03. (6x) ■ 11.15 – 12.15 Uhr
- » Di. ■ 06.04. – 18.05. (6x) ■ 09.45 – 10.45 Uhr
- » Di. ■ 06.04. – 18.05. (6x) ■ 11.15 – 12.15 Uhr

**freiwillige Spende**

### **Mit Jenny Gersten/zert. Gruppenleiterin Bewegungsspiele für Kinder von 2 bis 6 Jahren**

#### **MIT ANMELDUNG**

Bewegung tut gut und macht Spaß. In diesem Angebot werden die Kinder im Bewegungsraum rutschen, klettern, turnen und mit Hava bei Musik Bewegungsspiele spielen.

- » Do. ■ 04.02. – 25.03. (6x) ■ 16.30 Uhr – 18.00 Uhr
- » Do. ■ 08.04. – 20.05. (6x) ■ 16.30 Uhr – 18.00 Uhr

**freiwillige Spende**

Mit Hava Aydin

## **INSELPERLE FOR FAMILY – DAS FAMILIENPROGRAMM**

### **Kindertanzspaß – dance, dance, dance**

#### **MIT ANMELDUNG**

In diesem Angebot tanzen unsere DanceKids im Alter von 3 bis 7 Jahren beim Kindertanzspaß.

» Mi. ■ 20.01. – 24.01. (6x) ■ 16.30 – 17.30 Uhr

» Mi. ■ 24.03. – 28.04. (6x) ■ 16.30 – 17.30 Uhr

» Mi. ■ 19.05. – 16.06. (5x) ■ 16.30 – 17.30 Uhr

#### **freiwillige Spende**

Mit Hatice Beyaz Aydin/Erzieherin

### **Rückbildungsgymnastik nach der Geburt „Onlinekurse“**

#### **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. Die Kosten für diesen Kurs übernimmt die Krankenkasse.

» Do. ■ 14.01. – 18.02. (6x) ■ 09.30 – 11.10 Uhr

» Do. ■ 18.03. – 22.04. (6x) ■ 09.30 – 11.10 Uhr

» Do. ■ 08.05. – 17.06. (6x) ■ 09.30 – 11.10 Uhr

Mit Roda Schütz/freiberufliche Hebamme

Anmeldung: 040/ 285 111 72

## **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. ■ 22.03. – 26.04. (5x) ■ 09.45 – 10.45 Uhr**

**Nach den Sommerferien 2021**

» **Mo. ■ 16.08. – 06.09. (4x) ■ 09.45 – 10.45 Uhr**

» **Mo. ■ 15.11. – 13.12. (5x) ■ 09.45 – 10.45 Uhr**

#### **freiwillige Spende**

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

### **Fitness**

#### **MIT ANMELDUNG**

Das Fitness Angebot ist ein anspruchsvolles, athletisches Ganzkörpertraining.

» **Fr. ■ 10.00 – 11.00 Uhr ■ 10 Euro**

Die Gebühr fällt pro besuchten Termin an.

Anmeldung und Termine direkt bei  
Juliana Jehle-Dapahh, Tel.: 0176/ 87545881

### **Gesundheitssport**

#### **MIT ANMELDUNG**

In diesem Angebote kräftigen wir unsere Körpermitte und die gesamte Tiefenmuskulatur.

» **Mo. ■ 11.15 – 12.15 Uhr ■ 10 Euro**

Die Gebühr fällt pro besuchten Termin an.

Anmeldung und Termine direkt bei  
Juliana Jehle-Dapahh, Tel.: 0176/ 87545881

## **INSELPERLE FOR FAMILY – DAS FAMILIENPROGRAMM**

### **BERATUNG & UNTERSTÜTZUNG**

#### **Erziehungsberatung**

Je nach Alter des Kindes oder Jugendlichen können zum Beispiel Verhaltensauffälligkeiten, Entwicklungsverzögerungen, Ess- oder Schlafstörungen, Aggressionen oder Ängste Gründe für Eltern sein sich an uns zu wenden.

In dieser offenen Sprechstunde können sich Eltern und Erziehungsberechtigte, die in einer schwierigen Situation stecken oder in der Familie Sorgen oder Konflikte haben ohne Voranmeldung an mich wenden.

Die Beratung findet vertraulich und auf Wunsch anonym statt.

» Di. ■ 17.00 – 18.30 Uhr

#### **Offene Sprechstunde ohne Anmeldung**

Mit Judith Schmidt/ Sozialpädagogin & Familientherapeutin/ Diakonie Hamburg

#### **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](http://www.kinderarzt-finkenwerder.de).

Tel.: 040/31 76 84 35 oder in der Praxis Neugraben

Tel.: 040/701 66 44

## **INSELPERLE FOR KIDS & TEENIES – DAS KINDER- & TEENAGERPROGRAMM**

### **Psychotherapie für Kinder und Jugendliche in Finkenwerder**

Jennifer Blume ist kognitive Verhaltenstherapeutin und behandelt psychische Störungen, wie z. B. Depressionen, Ängste, Zwänge, Schlaflosigkeit oder vieles mehr. Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bis 21 Jahren oder deren Eltern können zur telefonischen Sprechstunde anrufen und sich unverbindlich beraten lassen. Alle Kosten übernehmen die Krankenkassen.

**Telefonsprechstunde:** 040/75 68 11 16

» Fr. ■ 14.00 – 17.20 Uhr

Jennifer Blume/Psychotherapeutin für  
Kinder- und Jugendliche/Ostfrieslandstr. 33

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

Wer nicht lesen und schreiben oder 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.

» Di. ■ 10.00 – 19.00 Uhr

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 InselPerle ist für alle Kinder ab von ca. 6 bis 13 Jahren. 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 von 6 bis 13 Jahren. 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!

» **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 Jahren, dann sei dabei! In unserem BoysClub klönen, spielen und basteln wir.

Die Plätze sind begrenzt. Also melde dich schnell an.

» **Mo. ■ 16.15 – 18.00 Uhr**

#### **Holzwerkstatt – Brettspiele und Katapulte selber bauen ■ 18.01. – 15.02. (5x)**

Hast du Lust dir aus Holz ein eigens Katapult und ein Brettspiel zu bauen? Dann bist du bei diesem Angebot genau richtig.

#### **Frühlingsmalerei ■ 12.04. – 03.05. (4x)**

Der Frühling ist da, falleri und trallala! Lass uns zusammen eine Galerie mit selbstgemalten Bildern erstellen, die für den Frühling stehen.

#### **Blumentöpfe gestalten und bepflanzen ■ 31.05. – 14.06. (3x)**

Mit unserem Kreativangebot sorgen wir für bunte und grüne Zimmer.

Mit Tom Lange und Sascha Kruse/ Erzieher der InselPerle



## INSELPERLE FOR KIDS & TEENIES – DAS KINDER- & TEENAGERPROGRAMM

### Girls Club

#### MIT ANMELDUNG

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

» Di. ■ 16.15 – 18.00 Uhr

#### Siebdruck, Batiken & Co. ■ 19.01. – 16.02. (5x)

Gemeinsam wollen wir unsere eigenen Designs gestalten: Wir zeichnen Motive, batiken T-Shirts und bedrucken Kleidung.

#### Creative-time: Easter ■ 16.03. – 30.03. (3x)

Wir wollen gemeinsam mit euch kreativ zum Thema Ostern werden: Eier anmalen, Hasen basteln und co.

#### Action-Painting ■ 06.04. – 04.05. (5x)

Es wird bunt und vor allem Energiegeladen im GirlsClub! Zusammen probieren wir verschiedene Methoden des Action-Paintings aus und machen einen Ausflug in die Kunsthalle!

#### Abenteuer-Workshop ■ 18.05. – 15.06. (5x)

Wir wollen Lagerfeuer machen, über dem offenen Feuer kochen, Zelte aufbauen und Ausflüge zur Süderelbe machen!

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

## **INSELPERLE FOR KIDS & TEENIES – DAS KINDER- & TEENAGERPROGRAMM**

### **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.

## **MUSIK, KUNST, HANDWERK & NATUR**

### **Kinderdisco für Kids von 6 bis 9 Jahren**

### **Teenagerdisco für Teenager von 10 bis 13 Jahren**

Auf Grund der Corona Pandemie können wir Veranstaltungen nur spontan planen. Bitte informiert euch auf unseren Social Media Kanälen.

### **Wir können Musik – von Rock und Pop bis HipHop**

Du hast Rhythmus im Blut? Ohne Songs kannst Du nicht leben? Du liebst Musik? Dann komme zur Musikinsel und mache selber welche! Lerne Saxophon oder Schlagzeug, Gesang oder Gitarre, oder ein anderes Instrument!

#### **Weitere Infos findest Du unter [www.musikinsel-finkenwerder.de](http://www.musikinsel-finkenwerder.de)**

AKTUELL zahlen wir Familien, die durch Corona weniger Geld haben, mindestens die Hälfte der monatlichen Unterrichtsgebühren. Möglich macht das die Unterstützung durch das Hamburger Spendenparlament.

Infos zur Förderung gibt Katja Poljakova:

Tel.: 0176/76460175 oder

E-Mail: [katja\\_poljakova@yahoo.de](mailto:katja_poljakova@yahoo.de)

## INSELPERLE FOR KIDS & TEENIES – DAS KINDER- & TEENAGERPROGRAMM

### Happy Kids für Kinder von 9 bis 13 Jahren

#### MIT ANMELDUNG

Gemeinsam planen wir Aktionen und schöne Dinge die uns glücklich machen. Wir verbringen in diesem Angebot eine schöne Zeit zusammen.

» Do. ■ 21.01. – 25.02. (6x) ■ 16.30 – 18.30 Uhr

» Do. ■ 01.04. – 06.05. (6x) ■ 16.30 – 18.30 Uhr

Mit Hatice Beyaz Aydin / Erzieherin

### Klamotten – 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.

» Di. ■ 12.01. + 26.01. ■ 16.30 – 18.00 Uhr

» Di. ■ 16.02. + 23.02. ■ 16.30 – 18.00 Uhr

» Di. ■ 02.03. + 09.03. ■ (Ferienangebot)

» Di. ■ 13.04. + 27.04. ■ 16.30 – 18.00 Uhr

» Di. ■ 11.05. + 25.05. ■ 16.30 – 18.00 Uhr

» Di. ■ 08.06. + 22.06. ■ 16.30 – 18.00 Uhr

**2,50 Euro Materialspende**

Mit Rita Kohel/ Illustratorin

### Töpfern – für Kids ab 6 Jahren mit erwachsener Begleitung

#### MIT ANMELDUNG

Dieses Angebot ist für Kids ab 6 Jahren 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. ■ 27.01. – 31.03. (8x) ■ 16.30 – 18.00 Uhr

**Materialspende, je nach Verbrauch**

Mit Heike Prange/Künstlerin

## **INSELPERLE FOR KIDS & TEENIES – DAS KINDER- & TEENAGERPROGRAMM**

### **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 töpfern.

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. ■ 14.04. – 09.06. (8x) ■ 16.30 – 18.00 Uhr**  
**2,50 Euro Materialspende**

Mit Heike Prange/Künstlerin

### **Schauspiel und Improvisationstheater – Für Kids und Teenager zwischen 9 und 13 Jahre**

#### **MIT ANMELDUNG**

In diesem Angebot entwickelt ihr ein eigenes Theaterstück. Mit Spaß und Improvisation wird am 04.06. ein super Auftritt stattfinden.

» **Fr. ■ 09.04. – 28.05. + 04.06. (Auftritt)**  
**■ 16.00 – 18.00 Uhr**

Mit Tom Lange/ Lebenskünstler

## **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 alt, mit Jakob

#### **» Mi. ■ 17.00 – 18.00 Uhr**

Die Wölflinge sind zwischen 6 und 9 Jahre alt, mit Charleen

#### **» Do. ■ 16.15 – 17.45 Uhr**

Die Seegurken sind Jugendliche ab 14 Jahre alt, mit Jakob

Information bei Jakob/ Stammesleitung unter [info@vcp-finkenwerder.de](mailto:info@vcp-finkenwerder.de)

Ein Kooperationsprojekt mit dem VCP Hamburg e.V.

## INSELPERLE FOR KIDS & TEENIES – DAS KINDER- & TEENAGERPROGRAMM

### ERNÄHRUNG, BEWEGUNG & ENTSPANNUNG

#### Soccer and More

Du willst Fußball, Basketball oder eine Partie Tischtennis spielen? Dann kannst du ab sofort jeden Dienstag vorbei kommen und mit Chretien Sport machen.

» Di. ■ 16.00 – 18.00 Uhr

Mit Chretien Brown

#### 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

#### 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

## **INSELPERLE FOR KIDS & TEENIES – DAS KINDER- & TEENAGERPROGRAMM**

### **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. ■ 13.30 – 15.30 Uhr**

**auch telefonisch unter 040 743 47 55**

Mit Norbert Christmann/ Erzieher der InselPerle

#### **Psychotherapie für Kinder und Jugendliche in Finkenwerder**

Jennifer Blume ist kognitive Verhaltenstherapeutin und behandelt psychische Störungen, wie z. B. Depressionen, Ängste, Zwänge, Schlaflosigkeit oder vieles mehr. Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bis 21 Jahren oder deren Eltern können zur telefonischen Sprechstunde anrufen und sich unverbindlich beraten lassen. Alle Kosten übernehmen die Krankenkassen.

**Telefonstreichstunde:** 040/ 75 68 11 16

» **Fr. ■ 14.00 – 17.20 Uhr**

Mit Jennifer Blume/ Psychotherapeutin für  
Kinder- und Jugendliche/ Ostfrieslandstr. 33

## INSELPERLE FOR JU – DAS JUGENDPROGRAMM

### #CIJu – Das Café der InselPerle für Jugend

Das CIJu ist offen für Jugendliche ab 14 Jahren. 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 Ruheraum 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 Jahren 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 wirst auf Wunsch von ausgebildeten Musikern verschiedener Genres begleitet.

### **Wir können Musik – von Rock und Pop bis HipHop**

Du hast Rhythmus im Blut? Ohne Songs kannst Du nicht leben? Du liebst Musik? Dann komme zur MusikInsel und mache selber welche! Lerne Saxophon oder Schlagzeug, Gesang oder Gitarre, oder ein anderes Instrument!

**Weitere Infos findest Du unter  
[www.musikinselinkenwerder.de](http://www.musikinselinkenwerder.de)**

AKTUELL zahlen wir Familien, die durch Corona weniger Geld haben, mindestens die Hälfte der monatlichen Unterrichtsgebühren. Möglich macht das die Unterstützung durch das Hamburger Spendenparlament.

Infos zur Förderung gibt Katja Poljakova:  
Tel.: 0176/76460175 oder  
E-Mail: [katja\\_poljakova@yahoo.de](mailto:katja_poljakova@yahoo.de)

### **Klamotten – 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.

- » Di. ■ 12.01. + 26.01. ■ 16.30 – 18.00 Uhr
- » Di. ■ 16.02. + 23.02. ■ 16.30 – 18.00 Uhr
- » Di. ■ 02.03. + 09.03. (Ferienangebot)
- » Di. ■ 13.04. + 27.04. ■ 16.30 – 18.00 Uhr
- » Di. ■ 11.05. + 25.05. ■ 16.30 – 18.00 Uhr
- » Di. ■ 08.06. + 22.06. ■ 16.30 – 18.00 Uhr

**2,50 Euro Materialspende**

Mit Rita Kohel/ Illustratorin

## **INSELPERLE FOR JU – DAS JUGENDPROGRAMM**

### **Schneiderkurs – Special Edition – Sommerglitzer**

#### **MIT ANMELDUNG**

Für den Sommerurlaub fehlen dir noch luftige Klamotten für dich oder deine Kinder? Oder eine Tasche, Decke oder Strandtuch für Ausflüge? Dann kannst du in unserem Special Edition Kurs unter Anleitung individuell gestalten. Wenn möglich, bitte eigene Nähmaschine und Zubehör mitbringen.

In den Hamburger Schulferien findet kein Angebot statt.

**» Mo. ■ 03.05. – 14.06. (5x) ■ 19.30 – 21.00 Uhr  
freiwillige Spende**

Mit Haike Schröder/ Herrenmaßschneiderin

## **INSELPERLE FOR JU – DAS JUGENDPROGRAMM**

### **ERNÄHRUNG, BEWEGUNG & ENTSPANNUNG**

#### **Girls only! Full Body Workout – Mädchen von 14 bis 21 Jahren**

##### **MIT ANMELDUNG**

Beim Full Body Workout kannst du gezielt dein Fitnesslevel mit Juliana in einem funktionellen Workout anheben.

» Di. ■ 18.30 – 19.30 Uhr

Mit Juliana Jehle-Dapaa / Fitnesstrainerin

#### **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 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. ■ 17.00 – 19.00 Uhr

**für Jugendliche und Erwachsenen**

Mit Sinan Abushawashi/ Contra-Mestre Cobra

## **INSELPERLE FOR JU – DAS JUGENDPROGRAMM**

### **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. ■ 13.30 – 15.30 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 Pinnaasberg e. V.

## **INSELPERLE FOR JU – DAS JUGENDPROGRAMM**

### **Psychotherapie für Kinder und Jugendliche in Finkenwerder**

Jennifer Blume ist kognitive Verhaltenstherapeutin und behandelt psychische Störungen, wie z. B. Depressionen, Ängste, Zwänge, Schlaflosigkeit oder vieles mehr. Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bis 21 Jahren oder deren Eltern können zur telefonischen Sprechstunde anrufen und sich unverbindlich beraten lassen. Alle Kosten übernehmen die Krankenkassen.

**Telefonsprechstunde:** 040/ 75 68 11 16

» Fr. ■ 14.00 – 17.20 Uhr

Jennifer Blume/ Psychotherapeutin für Kinder- und Jugendliche/ Ostfrieslandstr. 33

### **Berufliche Orientierung und Beratung durch Jugend Aktiv Plus für 18 bis 25 Jahre und 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, BEWEGUNG & ENTSPANNUNG**

#### **Klönfrühstück für Senior\*innen**

##### **MIT ANMELDUNG**

Unser monatliches Seniorenfrühstück können wir auf Grund der Corona Pandemie nicht fest einplanen. Bitte informiert euch für aktuelle Termine auf unserer Internetseite unter **[www.inselperlefinkenwerder.de](http://www.inselperlefinkenwerder.de)**

Mit Inge Schneider

#### **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. finden keine Kurse statt.

» Do. ■ 14.01. – 11.02. (5x) ■ 09.30 – 10.30 Uhr

» Do. ■ 14.01. – 11.02. (5x) ■ 11.00 – 12.00 Uhr

» Do. ■ 20.05. – 17.06. (5x) ■ 09.30 – 10.30 Uhr

» Do. ■ 20.05. – 17.06. (5x) ■ 11.00 – 12.00 Uhr

##### **freiwillige Spende**

Mit Daniela Kock/ Entspannungspädagogin

## **INSELPERLE FOR ADULTS & SENIORS – DAS ERWACHSENEN- & SENIORENPROGRAMM**

### **BERATUNG & UNTERSTÜTZUNG**

#### **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 verschiedenen interessanten Aktivitäten und Ausflügen. Auf Grund der Corona Pandemie können wir die Ausflüge und Treffen nur spontan planen.

Bitte informiert euch in der InselPerle oder auf der Internetseite [www.inselperlefinkenwerder.de](http://www.inselperlefinkenwerder.de)

**Uhrzeit variiert je nach Angebot**

**freiwillige Spende**

Mit Inge Schneider

## **DISCO, FERIEN, VERANSTALTUNGEN**

**Unsere Discos und Sessions können wir auf Grund der Corona Pandemie nicht fest einplanen. Wir veröffentlichen aktuelle Veranstaltungen auf unserer Internetseite [www.inselperlefinkenwerder.de](http://www.inselperlefinkenwerder.de)**

### **FERIEN**

#### **Frühjahrsschulferien 01.03.2021 – 12.03.2021**

In den Hamburger Frühjahrsschulferien findet ein tolles Ferienprogramm mit Aktionen und Ausflügen für die Kinder und Jugendlichen statt.

Bitte informiert euch dafür in der InselPerle und auf der Internetseite.

#### **Maischulferien 10.05.2021 – 14.05.2021**

Auch in den Maischulferien bereiten wir ein schönes Ferienprogramm vor. Schaut doch mal vorbei.

#### **Sommerschulferien 24.06.2021 – 04.08.2021**

In den Hamburger Sommerschulferien bietet die InselPerle ein Ferienprogramm an. Das Programm hängt am Haus aus und ist auf der Internetseite zu finden.



## KOOPERATIONSPARTNER\*INNEN

### **Aueschule Finkenwerder**

Tel.: 040/ 428 76 – 150

### **Apfelhof Stehr**

Familie Stehr; Finkenwerder Landscheide 243

### **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.

Tel: 0176/ 151 44 603

pawlak@invia-hamburg.de

### **Capoeiraschule Arte Jogando Hamburg**

Infos zu Kursen & Workshops rund um das Thema Capoeira, Shows und mehr direkt unter [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](http://www.kinderarzt-finkenwerder.de)

### **Erziehungsberatung/Diakonie Hamburg**

Judith Schmidt

Tel.: 040/ 306 20 347

ebfinkenwerder@diakonie-hamburg.de

[www.evangelische-beratung.info/](http://www.evangelische-beratung.info/)

[beratungszentrum-hamburg.de](http://beratungszentrum-hamburg.de)

### **Familienhebamme / KaP Finkenwerder**

Kinderhaus am Pinnaasberg e. V.

Britt Tomhave

Tel: 0151/ 70 33 54 72

kapfinkenwerder@kinderhausampinnaasberg.de

**KOOPERATIONSPARTNER\*INNEN****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

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

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

**Gymnasium Finkenwerder**

Tel.: 040/ 428 85 903

**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

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

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

**Kulturschiff MS Altenwerder**

Eckard Schmidt

**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

## **KOOPERATIONSPARTNER\*INNEN**

### **Psychotherapeutin für Kinder und Jugendliche**

Jennifer Blume; Ostfrieslandstr. 33

Tel.: 040/ 75 68 11 16

### **Pfadfinderstamm „Klaus Störtebecker“ VCP**

Jakob Giese/ Stammesleitung

info@vcp-finkenwerder.de

### **Stadtteilschule Finkenwerder**

Tel.: 040/ 428 85 - 901

### **Vereinigung Pestalozzi gGmbH**

Tel: 040/ 48 40 18 99 0

süderelbe@vereinigung-pestalozzi.de

### **Westerschule Finkenwerder**

Tel.: 040/ 428 88 - 370

## **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 Zwitscherkasten 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:

[www.hamburg.de/mitte/datenschutzerklaerungen](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**