

Juli bis Dezember 2023

# 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 Elternschule, Kursanmeldungen  
Tel.: 040 / 743 47-55 Haus der Jugend, Kids-& Teenietreff, CIJU  
E-Mail: kjfz-finkenwerder@hamburg-mitte.hamburg.de

### **Social Media**

www.inselperlefinkenwerder.de  
Instagram: inselperlefinkenwerder  
Twitter: Inselperle Finkenwerder  
Facebook: Kinder-, Jugend- und Familienzentrum Finkenwerder

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

### **Öffnungszeiten (unter Vorbehalt):**

**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**



**INSEL Perle**

2	<b>KONTAKT</b>
4	<b>GRUSSWORT</b>
5	<b>GUT ZU WISSEN</b> ANMELDUNG KURSGEBÜHREN BESCHWERDESYSTEM DATENSCHUTZ
6	<b>DAS FAMILIENPROGRAMM</b>
15	<b>DAS KINDER- &amp; JUGENDPROGRAMM</b>
23	<b>DAS ERWACHSENEN- &amp; SENIORENPROGRAMM</b>
25	<b>KOOPERATIONSPARTNER*INNEN</b>

## **Liebe Besucher\*innen der InselPerle,**

es ist wieder soweit: wir sind glücklich, Sie und Euch mit dem vorliegenden Programm über die Treffs, Veranstaltungen und Beratungsangebote des Kinder-Jugend- und Familienzentrums Finkenwerder zu informieren. Es ist ein bunter Strauß entstanden!

Von früh bis spät gibt es die Möglichkeit an unterschiedlichen Kursen teilzunehmen, sich in der Elternschule auszutauschen und zu informieren, oder im Haus der Jugend zu chillen, Angebote wahrzunehmen und neue Leute kennenzulernen.

Gemeinsam mit unseren zahlreichen engagierten haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen und Kooperationspartner\*innen möchten wir ein buntes Programm für Groß und Klein auf Finkenwerder anbieten und laden herzlich dazu ein, uns und die Angebote der InselPerle kennenzulernen.

**Wir freuen uns auf Sie,  
das Team der InselPerle**

### **Wichtige Information:**

Über weitere Angebote oder Kurse, Änderungen und kurzfristige Absagen können Sie sich auf unserer Internetseite [www.inselperlefinkenwerder.de](http://www.inselperlefinkenwerder.de) informieren

## **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 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 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. Diese 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 des Jobcenters, Leistungsbescheid des Grundsicherungsamtes, Sozialkarte, Wohngeld- oder Rentenbescheid).

### **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:

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

## DAS FAMILIENPROGRAMM / ELTERNSCHULE

Unser Elternschulprogramm bietet Begegnung, Beratung, Austausch und Spaß für werdende und frischgebackene Eltern an. In unterschiedlichen Gruppenangeboten haben sie die Möglichkeit andere junge Familien kennenzulernen und ihre Fragen zu Themen wie Schwangerschaft, Geburt oder Erziehung zu klären. Sie erhalten Informationen zur Kindesentwicklung und Anregungen für die Förderung ihrer Kinder oder können einfach bei einer Tasse Kaffee Luft holen und Kraft für den Alltag tanken.

Alle Angebote der Elternschule starten ab dem 11.09.2023.

**Bitte beachten:**

**In allen Hamburger Schulferien finden keine Angebote der Elternschule statt!**

### FÜR DIE GANZE FAMILIE

#### Offener Frühstückstreff

##### OHNE ANMELDUNG

Hier können Sie bei einer Tasse Kaffee und einer Kleinigkeit zum Frühstück mit anderen Eltern klönen und vom Alltag abschalten.

In regelmäßigen Abständen gibt es zudem die Gelegenheit sich während des Frühstücks mit einem/r Expert/in über ein Thema rund um Erziehung und Familie auszutauschen.

**Mo. ■ 10.00 – 11.30 Uhr ■**

**2 Euro Spende pro Frühstück**

Mit Bianca Kavlak und Sandra Möhle

#### Familienberatung am Nachmittag

##### MIT ANMELDUNG

Mit Kinderbetreuung für Kinder bis 6 Jahre

Ein unterhaltsamer und informativer Montag-nachmittag für Familien. Im Müttertreff lachen, reden und diskutieren wir über verschiedene Themen während die Kinder spielen können.

Für persönliche Themen kann eine anonyme und kostenlose Beratung in Anspruch genommen werden.

**Mo. ■ 16.30 – 18.00 Uhr ■ Kostenlos**

Mit Nezahat Aydin und Ilknur Döner/

Kooperationsprojekt mit Vereinigung Pestalozzi gGmbH

### FÜR ELTERN UND KINDER

#### **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. ■ 06.11. – 04.12.23 ■ 09.45 – 10.45 Uhr**

**Der Kurs ist kostenlos.**

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

#### **Gedichte für Wichte – Singen, Spielen, Lesen für Kinder bis 3 Jahre**

**OHNE ANMELDUNG**

„Gedichte für Wichte“ ist ein von der Hansestadt Hamburg gefördertes Programm um die Sprachkompetenz von Kindern frühzeitig zu fördern.

Spielspaß mit Fingerspielen, Reimen und ersten Bilderbüchern.

**Di. ■ 10.00 – 11.30 Uhr ■ Der Kurs ist kostenlos**

Mit Jenny Gersten / Zertifizierte Gruppenleiterin  
Gedichte für Wichte

#### **Kleine Entdecker – für Säuglinge zwischen 6 – 12 Monaten**

**MIT ANMELDUNG**

Sobald die Kleinen beginnen zu Robben und zu Krabbeln ist nichts mehr vor ihnen sicher. In diesem Kurs dürfen Säuglinge zwischen 6-12 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. ■ 13.09. – 15.11.23 ■ 10.00 – 11.00 Uhr**

**Kursgebühr: 9,50 €**

Mit Jenny Gersten

## DAS FAMILIENPROGRAMM

### Finkenwerder Spielkreis am Vormittag für Kinder ab 10 Monate – 3 Jahre

#### MIT ANMELDUNG

Im Spielkreis treffen sich Eltern und ihre Kinder ab 10 Monaten. Hier können die Kinder erste Freundschaften knüpfen und sich im Freispiel oder bei gemeinsamen Spielen ausprobieren. In diesem Kurs werden immer mal wieder Plätze frei, sodass Sie nach vorheriger Anmeldung gerne jederzeit dazukommen können.

**Do. ■ 14.09. – 07.12.23 ■ 10.00 – 11.00 Uhr**

**Kursgebühr: 9,50 €**

Mit Birgit Bamesberger / Sozialpädagogin

### Finkenwerder Spielkreis am Nachmittag für Kinder ab 10 Monate bis 3 Jahre

#### MIT ANMELDUNG

Aufgrund der hohen Nachfrage bieten wir fortan auch einen Spielkreis am Nachmittag für Kinder mit erwachsener Begleitung an, falls Mutti mal Zeit für sich braucht, kann das auch gerne mit Vater, Oma, Opa oder Tante sein. Es werden immer mal wieder Plätze frei, sodass Sie nach vorheriger Anmeldung gerne jederzeit dazukommen können.

**Do. ■ 14.09. – 07.12.23 ■ 15.00 – 16.00 Uhr ■**

**Kursgebühr: 9,50 €**

Mit Birgit Bamesberger / Sozialpädagogin

## FÜR KINDER OHNE BEGLEITUNG

### „Spiel und Spaß“ – für Kinder von 3 – 6 Jahren

#### MIT ANMELDUNG

Wir spielen gemeinsam Gesellschafts- oder Kreisspiele, basteln und werkeln im Kreativraum, veranstalten eine Kinderdisco, oder backen gemeinsam etwas Leckerer. Eigene Ideen der Kinder sind auch willkommen.

**Di. ■ 12.09. – 28.11.23 ■ 16.30 – 18.00 Uhr ■**

**Kursgebühr: 9,50 €**

Mit Hatice Beyaz Aydin / Erzieherin

## DAS FAMILIENPROGRAMM

### Musikalische Früherziehung – für Kinder von 4 – 6 Jahren

#### **ANMELDUNG UND KOSTENABWICKLUNG**

bitte direkt über die Musikinsel Finkenwerder:  
Tel.: 0178 / 6634956

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.

**Do. ■ 15.00 – 15.45 Uhr**

Mit Raphaela Merz / Kooperation mit der Musikinsel Finkenwerder

## RUND UM SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

### 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. ■ 28.08. – 25.09.23 ■ 09.45 – 10.45 Uhr ■**

**Der Kurs ist kostenlos**

Mit Britt Tomhave / Familienhebamme / Kooperation mit Kinderhaus am Pinnasberg e.V.

### 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 Anmeldung** 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 / Kooperationsprojekt mit Kinderhaus am Pinnasberg e.V.

## DAS FAMILIENPROGRAMM

### **Babycafé – für Eltern mit ihren Neugeborenen und Babys im 1. Lebensjahr**

#### **OHNE ANMELDUNG**

Im Babycafé können sich Eltern mit Neugeborenen und Babys im 1. Lebensjahr kennenlernen und austauschen. Außerdem erhalten sie von der Hebamme Beratung und Informationen zur Säuglingspflege, Stillen und Nahrung von Neugeborenen.

**Fr. ■ 15.09. – 08.12.23 ■ 10.00 – 11.00 Uhr ■**  
**Der Kurs ist kostenlos**

Mit Hacer Cimenci / Hebamme

### **Mawiba – Tanzen für Schwangere und Mamas mit Baby**

#### **ANMELDUNG UND KOSTENABWICKLUNG**

bitte direkt über Janine Evers: Tel.: 0176 / 483 07 357

Mawiba ist ein Tanzkonzept mit sanftem Beckenbodentraining. Es erwarten Sie abwechslungsreiche, professionelle Choreografien, die viel Spaß machen, den Beckenboden trainieren und das Fitnesslevel steigern können. Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich!

**Di ■ 10.00 – 11.00 Uhr**

Mit Janine Evers / liz. Mawiba – Trainerin  
Raum Süderelbe

## KREATIVES FÜR ELTERN

### **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 eine eigene Nähmaschine und Zubehör mitbringen.

**Mo. ■ 04.09. – 04.12. ■ 19.00 – 20.30 Uhr**  
**Kursgebühr: 25,00 € €**

Mit Haike Schröder / Herrenmaßschneiderin

## DAS FAMILIENPROGRAMM

### Familienküche – Wie koche ich für meine Familie?

#### MIT ANMELDUNG

Es ist nicht leicht, alle satt zu bekommen, und das auch noch lecker, regional und (möglichst) gesund. Hier bekommen Sie viele Anregungen und können in geselliger Atmosphäre den Kochlöffel schwingen. Am Ende wird das Gekochte natürlich auch auf die Familientauglichkeit geprüft und verspeist.

Erste Mahlzeiten für die ganz Kleinen: Beikost und Co.

**Mi. ■ 13.09. + 20.09.23 ■ 19.00 – 22.00 Uhr ■  
2,50 € pro Termin plus Umlage**

Es wird BURGERLICH – Schmeckt Groß und Klein

**Mi. ■ 04.10. + 11.10.23 ■ 19.00 – 22.00 Uhr ■  
2,50 € pro Termin plus Umlage**

Spanische Rezepte – OLÈ

**Mi. ■ 08.11. + 15.11.23 ■ 19.00 – 22.00 Uhr ■  
2,50 € pro Termin plus Umlage**

Ofenhits für Kids

**Mi ■ 29.11. + 06.12.23 ■ 19.00 – 22.00 Uhr ■  
2,50 € pro Termin plus Umlage**

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

Mit Simone Mollenhauer / Liebhaberin der Küche

**BERATUNG & UNTERSTÜTZUNG****Mütterberatung****OHNE ANMELDUNG**

Mütterberatungsstellen beraten Sie kostenlos in Fragen der Ernährung, Pflege und Entwicklung des Säuglings und Kleinkindes.

**Mi. ■ 13.30 – 15.30 Uhr ■ Kostenlos**

Mit Sarah Determann / Kinderkrankenschwester / Kooperation mit dem Gesundheitsamt

**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 und Ressourcen zu entdecken. Ganz konkret erhalten Sie:

- Eine individuelle Beratung und Unterstützung
- 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. Montag im Monat ■ 11.00–13.00 Uhr**

Mit Annika Teriéte / Dipl.-Sozialpädagogin / VitaCurare GmbH

**Tragehilfencheck****MIT ANMELDUNG**

über Janine Evers: Tel.: 0176 / 483 07 357 oder [trageberatungsuederelbe@gmail.com](mailto:trageberatungsuederelbe@gmail.com)

Sie haben eine Tragehilfe zu Hause, sind sich aber unsicher wie sie eingestellt sein muss? Sie haben Fragen wie Sie Ihre Tragehilfe korrekt binden? Sie möchten ein paar Tipps und Tricks zu Ihrer Tragehilfe wissen? Dann kommen Sie zu einem Tragehilfencheck in die InselPerle. Janine Evers steht Ihnen als ausgebildete Trageberaterin zur Verfügung, damit die Tragehilfe für

## DAS FAMILIENPROGRAMM

Sie passt. Sie können mit Begleitung mit einer Tragepuppe und Ihrem Kind die Tragehilfe binden und gewinnen so an Sicherheit.

Es ist nicht möglich, in dieser Zeit alles auszuprobieren und zu erlernen. Zur Vertiefung empfiehlt sich eine individuelle Trageberatung.

**Di. ■ 11.30 – 13.30 Uhr**

Mit Janine Evers / Trageberaterin

### Erziehungsberatung

#### OHNE ANMELDUNG

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 an mich wenden. 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

### 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

## VERANSTALTUNGEN, WORKSHOPS UND AUSFLÜGE

### Themenabend für Eltern: „Starke Kinder, starke Gefühle“ MIT ANMELDUNG

Starke Gefühle wie Wut, Angst oder Traurigkeit sind bei vielen Kindern immer wieder an der Tagesordnung und sie drücken ihre Gefühle über ihren Körper aus. Auch Kratzen, Beißen und Hauen gehören im Kleinkindalter zum „normalen“ Verhalten der Kinder. Welche guten Gründe haben Kinder für dieses Verhalten? Wir sehen uns „energiesparende“ Wege an, diesen starken Gefühlen zu begegnen und angemessen zu begleiten.

**Mi. ■ 27.09.2023 ■ 18.30 – 20.30 Uhr ■  
Kosten: 2,50 €**

Referent: Martin Sievers, Bewegungspädagoge und Systemischer Berater Frühe Kindheit

### Themenabend für Eltern: „Schlaf – Wie komme ich selbst zur Ruhe und mein Kind zum Schlafen?“ MIT ANMELDUNG

Das Thema Schlafen ist für viele Eltern eine Herausforderung, da ihr Kind schwer in den Schlaf findet, nachts wach wird und die Nähe der Eltern sucht. Oder der Mittagsschlaf klappt nicht wie erhofft. Gibt es dafür Erklärungen oder „Patentrezepte“? Was können Eltern tun?

Dieser Themenabend bietet dazu Informationen, Gespräch und Austausch

**Mi. ■ 15.11.2023 ■ 18.30 – 20.30 Uhr ■  
Kosten: 2,50 €**

Referent: Martin Sievers, Bewegungspädagoge und Systemischer Berater Frühe Kindheit

### „In der Weihnachtsbäckerei ...“ MIT ANMELDUNG

Wir wollen gemeinsam Kekse backen und verzieren und in die Adventszeit starten.

Für Kinder von 3-6 Jahren mit einer erwachsenen Begleitung (Mutter, Vater, Oma, Opa, Onkel, ...)

**Sa. ■ 02.12. 2023 ■ 14.00 – 15.30 Uhr / 16.00 – 17.30 Uhr ■ Kosten: 3,00 €**

Mit Simone Mollenhauer / Lena Hihlal / Heike Ramcke

## DAS KINDER- UND JUGENDPROGRAMM

Das Kinder- und Jugendprogramm der InselPerle ist für alle Kinder von ca. 6 bis 21 Jahre. Unser Jugendprogramm nach 19 Uhr ist für alle ab 14 Jahren geöffnet. Es gibt Angebote und Kurse zu denen sich die Kinder und Jugendliche verbindlich anmelden und Angebote, die ohne Anmeldung besucht werden können. Die Angebote sind in der Regel kostenfrei, außer wenn Kursgebühren extra angegeben werden. Die Angebote starten alle ab dem 28.08.2023.

**Wir freuen uns auf euch. Kommt einfach vorbei!**

### Kids- und Teenietreff

Unser Kids- und Teenietreff ist für alle Kids und Teens ab 6 bis 13 Jahre. Bei uns kannst du deine Freunde treffen. Hier könnt ihr einfach nur klönen, Tischtennis o Billard spielen, kickern und mit uns eure freie Zeit verbringen. Im Sommer sind wir zusammen draußen.

**Mo., Di., Do. + Fr. ■ 13.30 – 19.00 Uhr**

**Mi. ■ 13.30 – 18.00 Uhr**

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

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

**Mo. ■ Di. ■ Do. ■ 19.00 – 21.00 Uhr**

### MondayKitchen

Montag ist Kochtag! 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 – Kochen mit Liebe zum Detail

### BEAT – Tanzen

**PAUSIERT DERZEIT**

## 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 auf 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 Jahre**

**Mi. ■ 16.30 – 18.00 Uhr**

**Die Jungpfadfinder sind zwischen 10 bis 13 Jahre**

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

Ein Kooperationsprojekt mit dem VCP Hamburg e.V.

### 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

### Kreatives, Kunst & Spiel – für Kids ab 10 Jahre

Unser altbewährtes sowie das neue Angebot richtet sich an alle, die gern kreativ oder künstlerisch sind, spielen oder auch sonst im geschützteren Rahmen gerne ihre Zeit bei uns (unter herzlicher Anleitung) verbringen möchten!

**Jeden Dienstag ■ 16.30 – 18.00 Uhr**

Mit Hava Aydin

**Jeden Freitag ■ 16.00 – 18.00 Uhr**

Mit Hatice Beyaz Aydin

## DAS KINDER- und JUGENDPROGRAMM

### 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. ■ 30.08. – 11.10.2023 (7x) ■**

**16.30 – 18.00 Uhr ■**

**Materialumlage, je nach Verbrauch**

Mit Heike Prange / Künstlerin

### Freie Töpferwerkstatt für Kids und Teenager

#### MIT ANMELDUNG

Dieses Angebot ist für Kids und Teenager ab 8 Jahren. 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. ■ 01.11. – 13.12.2023 (7x) ■**

**16.30 – 18.00 Uhr ■ Materialumlage 2,50 €**

Mit Heike Prange / Künstlerin

### Girls Club

Du bist ein Mädchen zwischen 8 und 13 Jahre, dann sei dabei! In unserem GirlsClub ist jede willkommen. Wir klönen, kochen, spielen und basteln – gemeinsam planen wir unsere Aktionen für die Folgewoche. Komm einfach ohne Anmeldung vorbei!

**Mi. ■ 16.15 – 17.45 Uhr**

Mit Heves Döner

## DAS KINDER- und JUGENDPROGRAMM

### Basketball

Mit Hannes erlernt ihr (wenn das Wetter es zulässt) auf unserem Asphaltplatz vor dem Haus die Grundlagen des Basketballspiels bzw. könnt eure Technik verfeinern.

**Do. ■ 16.00 – 18.00 Uhr**

Mit Hannes Ratzmer / Erzieher der InselPerle

### Havas gesunde und schnelle Küche

Ihr wisst nicht, wie ihr euch schnell und einfach was zu Essen machen könnt?

Ihr könnt mit dem Inhalt von Kühlschrank und Vorrat nichts anfangen?

Mit einfachen Zutaten und kleinem Budget zeigt euch Hava, wie ihr trotzdem zügig und simpel was Tolles zaubert! Kommt vorbei!

**Do. ■ 16.30 – 18.00 Uhr**

Mit Hava Aydin

### Unsere NähPerle – für Kinder ab 11 Jahren

#### DER EINSTIEG IST JEDERZEIT MÖGLICH

Hier könnt ihr upcyclen, nähen, sticken u.v.m. Ihr könnt eigene Ideen mit Heves besprechen und aus eurem „uncoolen Zeug“ noch tolle Einzelstücke fertigen.

**Do. ■ 16.30 – 18.00 Uhr**

**Materialumlage 2,50 €**

Mit Heves Döner/ Damenschneiderin

### 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 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.

## DAS KINDER- und JUGENDPROGRAMM

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 zu Kursgebühren und Anmeldung unter**  
<http://www.capoeira.hamburg> oder <http://jogando.de>.

**Fr. ■ 14.30 – 16.00 Uhr ■ für Kids und Juniors  
 von 4 bis 13 Jahren**

Mit Sinan Abushawashi/Contra-Mestre Cobra

### How To Skate

Mit Hannes erlernt ihr (wenn das Wetter es zulässt) auf unserem Asphaltplatz vor dem Haus die Grundlagen des Skatens bzw. könnt eure Technik verfeinern.

**Fr. ■ 16.00 – 18.00 Uhr**

Mit Hannes Ratzmer / Erzieher der InselPerle

### Boxen

Mit Milad erlernt ihr (wenn es eine Einverständniserklärung der Eltern gibt) die Grundlagen des Boxens bzw. könnt eure Technik verfeinern – es findet bei uns allerdings kein Sparring statt.

**Fr. ■ 17.00 – 18.30 Uhr**

Mit Milad Hossein / Boxtrainer

### Karten-Tausch-Börse

für Sammelkarten aller Art – tauscht eure Lieblings-Sammelkarten, egal ob Yu-Gi-OH, Magic, Pokemon, Panini uvm.

**Jeden letzten Mittwoch im Monat ■  
 16.00 – 18.00 Uhr**

Mit Hannes Ratzmer / Erzieher der InselPerle

## DAS KINDER- und JUGENDPROGRAMM

### Jugend-Lese-Club

Gemeinsam mit euch wollen wir uns in einer gemütlichen Runde über Bücher austauschen. Ob Bücherwurm oder Lesemuffel – jeder ist willkommen.

**Jeden letzten Donnerstag im Monat ■  
16.15 – 17.15 Uhr**

In Kooperation mit der Bücherhalle Finkenwerder

### Instrumentenunterricht

Möchtest du ein Instrument erlernen? Auch dann kannst du uns gerne ansprechen.

Wir arbeiten mit der Musikinsel Finkenwerder e.V. zusammen. Dort hast du die Möglichkeit Instrumente zu erlernen.

### 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

### BERATUNG & UNTERSTÜTZUNG

#### 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, 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

#### 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.

**Di. ■ 10.00 – 19.00 Uhr**

Mit Annelore Uliczny / Diplompädagogin,  
Lerntherapeutin, Systemische Beraterin

#### Berufliche Orientierung und Beratung durch Jugend Aktiv Plus für 16 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.

**Jeden 1. und 2. Mi. im Monat ■ 10.00 – 14.00 Uhr  
■ In der InselPerle**

Mit Yvonne Pawlak / Sozialpädagogin 0176 / 15 14 46 03  
Ein Kooperationsprojekt mit In Via Hamburg e. V.

**VERANSTALTUNGEN UND FERIEN**

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

In den Hamburger Ferien findet regelmäßig ein Ferienprogramm mit Aktionen und Ausflügen für die Kinder, Teens und Jugendlichen statt. Bitte informiert euch über das Programm in der InselPerle oder auf unserer Internetseite, es wird rechtzeitig bekannt gegeben.

**Sommerferien ■**  
**13.07.2023 – 23.08.2023**

**Brückentag mit Schließzeit ■**  
**02. + 03.10.2023**

**Herbstferien samt Brückentag ■**  
**16.10.2023 – 31.10.2023**

**Weihnachtsferien ■**  
**22.12.2023 – 05.01.2024**

## DAS ERWACHSENEN- & SENIORENPROGRAMM

**Das Programm der InselPerle für Erwachsene und Senior\*innen. Für Anmeldung und Kostenabwicklung müssen Sie sich teilweise direkt an die Kursleitungen wenden.**

### Klönfrühstück für Senior\*innen

#### MIT ANMELDUNG

Bei unserem monatlichen Seniorenfrühstück kann geschlemmt und geklönt werden.

**Jeden ersten Dienstag im Monat von  
10.00 – 11.30 Uhr**

**Die Termine sind 05.09. ■ 07.11. ■ 12.12.2023**

**Es gibt eine Kostenumlage**

Mit Inge Schneider

### Dem Alltag entfliehen – Unser Frauentreff

#### MIT ANMELDUNG

In unserem 14-tägig stattfindenden 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.

**Ab Di. 16.08.23 ■ 14-tägig ■ 18.30 – 20.30 Uhr**

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 findet kein Kurs statt.

**Do. ■ 14.09. – 30.11. ■ 09.30 – 10.30 Uhr**

**Do. ■ 14.09. – 30.11. ■ 11.00 – 12.00 Uhr**

**Die Kursgebühr beträgt 20 €**

Mit Annelie Klein / liz. Feldenkraislehrerin

**DAS ERWACHSENEN- & SENIORENPROGRAMM****Gesundheitssport für Erwachsene**

Hier geht es schwerpunktmäßig um ein ganzheitliches Ganzkörpertraining bei dem Atmung und Bewegungen in Einklang gebracht werden.

**Mo. ■ 8.30 – 9.30 Uhr**

Mit Juliana Jehle

**ANMELDUNGEN UND INFOS**

bitte unter dieser Telefonnummer erfragen:  
0176 / 87 54 58 81

**KOOPERATIONSPARTNER\*INNEN****Aueschule Finkenwerder**

Ostfrieslandstr. 91  
21129 Hamburg  
Tel.: 040 / 428 76 – 150

**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 / 151 44 603  
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 / 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/  
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

**KOOPERATIONSPARTNER\*INNEN****Feldenkrais – Annelie Klein**

Liz. Feldenkraislehrerin und Tanzpädagogin

Tel: 040 / 742 140 68

Feldenkrais@annelie-klein.de

**Finkenwerder Geschichtswerkstatt**

Kapelle Finkenwerder

Alter Friedhof:

Finkenwerder Landscheideweg /

Norderkirchenweg

hfgeschichtswerkstatt@t-online.de

**Gymnasium Finkenwerder**

Norderschulweg 18

21129 Hamburg

Tel.: 040 / 428 85 903

**Hamburger Angehörigenschule gGmbH**

Gabriele Schröder

Tel.: 040 / 416 24 651

schroeder@hamburgerangehoerigenschule.de

**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 / 42812 1311 oder 0176 / 4285 1905

Susanne.wolf@hamburg-mitte.hamburg.de

**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**

Bezirksamt HH-Mitte / Fachamt Gesundheit

Tel: 040 / 42854-4666

**Pfadfinderstamm „Klaus Störtebecker“ VCP**

Jakob Giese / Stammesleitung

info@vcp-finkenwerder.de

**Stadtteilschule Finkenwerder**

Norderschulweg 14

21129 Hamburg

Tel.: 040 / 428 85 - 901

**Vereinigung Pestalozzi gGmbH**

Ostfrieslandstr. 27 und 30

21129 Hamburg

Tel: 040 / 48 40 18 99 0

süderelbe@vereinigung-pestalozzi.de

**VitaCurare GmbH**

Tel.: 040/ 333 98 830

info@vitacurare.de

**Westerschule Finkenwerder**

Finkenwerder Landscheideweg 180

21129 Hamburg

Tel.: 040 / 428 88 - 370

