



Wie sieht das Angebot aus ?

Wir treffen uns immer montags von 10-11:30 Uhr im Familienzimmer der Kiezspinne.

Für gehörlose Eltern besteht die Möglichkeit einer Kommunikationsassistentz.

Sie wollen vorbei kommen oder haben Fragen ?

Melden Sie sich gerne bei uns:

Katharina Schmidt 0151 10 48 82 11
Linda Guse 0176 69 29 15 16



Nachbarschaftshaus ORANGERIE
Kiezspinne FAS e.V.
Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin
U5 Magdalenenstr.
S5, S7, S75 Nöldnerplatz

Mit freundlicher Unterstützung von:



Senatsverwaltung
für Bildung, Jugend
und Familie

Das Projekt findet in Kooperation mit dem Nachbarschaftshaus ORANGERIE - Kiezspinne FAS e.V. statt.

Entspannt in die Woche

Ein Treff für Schwangere und Eltern mit Kindern im 1. Lebensjahr



Kostenlos !



immer montags 10 Uhr

Ein kostenloses Angebot des Trägers **Starke Brücken GbR** im Nachbarschaftshaus Kiezspinne im Rahmen des Angebots der Aufsuchenden Elternhilfe der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie.

Mit den Kindern die Welt entdecken



Unser Angebot richtet sich an Schwangere und Eltern mit ihren Kindern im Alter von 0 bis 12 Monaten.

Die Gruppentreffen sind offen und erfordern keine Anmeldung.

Wir beobachten, wie unsere Kinder sich und ihre Umgebung mit Freude spielerisch entdecken.



Erfahrungsaustausch...

Achtsamkeit im Familienalltag:

- Bewusst Pausen einlegen
- Wie bringe ich Entspannung in die Mahlzeiten?
- Wie feiern wir Feste im Jahr?
- Wie bringe ich Ruhezeiten in den Familienalltag?
- Wie kann ich mein Kind beruhigen?
- Wie kann ich im Alltag gut für mich sorgen?



Sich Zeit lassen



- sich an schöne Momente der letzten Woche erinnern
- die Hektik der Woche hinter sich lassen
- entspannte Momente mit dem Kind erleben
- Anregungen zur Stressbewältigung im Alltag mitnehmen
- Kontakte knüpfen und erste Freunde für Kinder finden
- eigene Ideen und Wünsche in die Gruppentreffen einbringen