

# Der Elternanzeiger



www.familienverein-chemnitz.de • info@familienverein-chemnitz.de • 03 71/909 19 42 • Im Bürgerzentrum Leipziger Str. 39, 09113 Chemnitz

## Liebe Eltern,

das neue Jahr hat gerade begonnen und wir haben uns viel vorgenommen für die nächsten Monate. Neben unseren bekannten Angeboten werden wir auch wieder viele tolle Projekte und Inhalte durchführen. In unserem heutigen Elternanzeiger finden Sie alle Informationen zu unseren aktuellen Terminen und Kursen. Viel Spaß beim lesen.

## ELTERNKURS

### „Hilfe mein Kind ist in der Pubertät“

Kommunikation in der Pubertät, Mobbing, Schule und Hausaufgaben, Tipps gegen Stress und vieles mehr.

für Eltern mit Kindern ab 10. Jahren



## TERMINE ELTERNKURSE UND KINDERKURSE

### Elternkurs

#### „Hilfe mein Kind ist in der Pubertät“

Abendkurs 5 Termine

Do. 13.03.2014 bis 10.04.2014

immer donnerstags 19.00 bis 20.30 Uhr

### Kinderkurs

#### „Schulstress besser im Griff“

Nachmittagskurs

Di. 11.03.2014 bis 08.04.2014

immer dienstags 16.00 bis 17.30 Uhr

Für beide Kurse:

Bitte vorher anmelden. Für AOK-Plus Versicherte kostenfrei. Für andere Kas- sen erheben wir einen Unkostenbeitrag in Höhe von 79,00 Euro. Bitte fragen Sie zwecks Kostenübernahme bei Ihrer Krankenkasse nach.

## Elternkurs

*Fit für den Alltag*

Jedes Elternteil kennt den täglichen Spagat zwischen Haushalt, Familie und Beruf. **Unser Elternkurs – Fit für den Alltag** unterstützt Sie mit **Anregungen und praktischen Tipps** für Ihren **Erziehungs- alltag** zu Hause. Bei uns lernen Sie mit typischen **Konfliktsituationen** umzugehen.

Darüber hinaus bietet Ihnen der Kurs die Möglichkeit sich mit anderen Eltern auszutauschen und er gibt Antworten auf die unterschiedlichsten Fragen rund um das Thema Erziehung. Egal ob Umgang mit der Trotzphase, Schlafprobleme, Ernährung oder Spielverhalten von Kindern. In unserem Kurs haben Ihre Themen Platz.

### Was kostet das?

Wenn Ihr Kind (bis 10 Jahre alt) bei der **AOK Plus** versichert ist, entstehen Ihnen **keine Kosten**. Für Fremdversicherte erheben wir einen Unkostenbeitrag in Höhe von 79,00 Euro

### Anmeldung

Bitte unter 0371 9091942 oder info@elternarbeit-sachsen.de



## Unsere nächsten Termine



### Vormittagskurs

jeweils 09:00 bis 11:00 Uhr

18.03.2014, 25.03.2014, 01.04.2014, 08.04.2014

Eine Kinderbetreuung ist möglich.

### Abendkurs

jeweils 19:00 bis 21:00 Uhr

Kurs 1: 21.01.2014, 28.01.2014, 04.02.2014, 11.02.2014

Kurs 2: 17.03.2014, 24.03.2014, 31.03.2014, 07.04.2014

Immer über aktuelle Termine informiert:

Abonnieren Sie unseren Newsletter unter [www.elternarbeit-sachsen.de](http://www.elternarbeit-sachsen.de) !

## Kinderkurse

### Schulstress besser im Griff

Für Kinder von **Klasse 1 bis 5**  
neue Erfahrungen, wichtiger Lebensmittelpunkt, Stress?



**Auszüge aus den Inhalten:**  
> Erkennen und Umgang mit eigenen Stressoren  
> Lernumgebung (z. B. der richtige Arbeitsplatz)  
> Lerntechniken  
> Medienverhalten  
Alle Inhalte werden spielerisch umgesetzt.

Jacqueline  
**HOFMANN**  
Stressmanagement und Schulstressmanagement

# Interview mit Dipl. Soz. Päd. (FH) Jacqueline Hofmann



Sie bieten seit Jahren in Chemnitz Elterntrainings an. Warum haben Sie dieses Angebot initiiert?

Da ich selbst Mutter bin, weiß ich um die kleinen Tücken des Alltags. Als Elternteil möchte man sein Kind bestmöglich unterstützen. Ich finde den Austausch unter Eltern sehr wichtig und möchte mit meinem Angebot einen Raum dafür schaffen.

Was ist das Besondere an Ihren Elternkursen?

Unsere Angebote sind speziell auf die Bedürfnisse der Eltern abgestimmt. So gibt es verschiedene Kurse für die einzelnen Altersgruppen der Kinder. Außerdem geben wir viel Platz für den gemeinsamen Austausch und haben jede Menge Tipps im Gepäck. Weiterhin steht den Eltern vielfältiges Informationsmaterial zum Mitnehmen zur Verfügung. Unsere Kurse gibt es als Vormittags- und Abendangebot. So können alle Eltern entsprechend Ihrer Möglichkeiten teilnehmen. Vormittags ist außerdem für eine kostenlose Kinderbetreuung vor Ort gesorgt.

Welche Kurse bieten Sie im Speziellen an?

In unserem „Elterntaining – Fit für den Alltag“ finden interessante Themen für Eltern mit Kindern bis 10 Jahre, wie z.B. Trotz und Schlafverhalten, ihren Platz. Zu Beginn des Trainings werden zudem die Themenwünsche der teilnehmenden Eltern an unserem Wunschbaum erfasst und als Inhalte integriert.

Für Eltern mit pubertierenden Kindern bieten wir unseren Kurs „Hilfe, mein Kind ist in der Pubertät“ an. Hier werden Themen wie Pubertätsverläufe, Kommunikation, Umgang mit Mobbing, Medienverhalten und Suchtprävention besprochen. Ein wichtiger Aspekt ist dabei auch der Umgang mit Stresssituationen die im familiären Zusammensein entstehen.

Sollte ich nur zu ihnen kommen, wenn ich bereits Probleme habe?

Die Kurse sind als Präventionsangebote ausgelegt. Alle Eltern können an diesen Kursen teilnehmen.

## BABYSITTERKURS

### Anmeldung unter:

0371 9091942 oder [info@elternarbeit-sachsen.de](mailto:info@elternarbeit-sachsen.de)

**Kursbeginn:** Sa. 22.03.2014

**Zeit:** 09:30 - 15:00 Uhr

**Kursentgelt:** 30,00 €

### Kursort:

Elternarbeit und Gewaltprävention  
Limbacher Straße 24  
09113 Chemnitz

### Inhalte:

Rechte und Pflichten  
Spielanregungen  
Säuglingspflege  
Entwicklung des Kindes

men. Gerade der Austausch mit anderen Eltern kann ganz neue Aspekte in die Kindererziehung einbringen. Das Ziel der Kurse ist es nicht, fertige Lösungen anzubieten, sondern verschiedene Aspekte zu beleuchten und den Eltern die Möglichkeit zu geben, daraus eigene Ideen und Strategien zu entwickeln. Themen wie Freizeitmöglichkeiten, gemeinsame Ausflüge, Kreativangebote sind dabei ebenfalls Bestandteil des Kurses.

Was kostet die Teilnahme an den Kursen?

Ich bin sehr froh, dass wir eine Kooperation mit der AOK Plus haben. So ist die Teilnahme an unserem Elterntaining für alle Eltern, deren Kinder bei der AOK Plus versichert ist, kostenfrei. Man kann sogar mehrmals an einem Kurs teilnehmen. Bei den Pubertätskursen müssen die Eltern selbst bei der AOK Plus versichert sein. Für Fremdversicherte erheben wir einen Unkostenbeitrag. Aber auch für Versicherte anderer Kassen haben wir interessante Angebote. So können sie z.B. an unserer Veranstaltungsreihe „Gemeinsam wachsen“ teilnehmen, die für alle Eltern kostenlos angeboten wird.

Wie muss ich mich anmelden?

Bei Interesse senden Sie einfach eine Mail an [info@elternarbeit-sachsen.de](mailto:info@elternarbeit-sachsen.de) oder rufen uns unter 0371 9091942 an. Unsere aktuellen Termine finden Sie auch immer unter [www.elternarbeit-sachsen.de](http://www.elternarbeit-sachsen.de)

# GEMEINSAM WACHSEN - VERANSTALTUNGSREIHE FÜR JUNGE ELTERN



Alle Veranstaltungen finden am folgenden Ort statt:

Elternarbeit und Gewaltprävention  
Limbacher Straße 24  
09113 Chemnitz

Referentin:  
Jacqueline Hofmann  
Dipl. Sozialpädagogin (FH)

Nähere Informationen:  
[www.elternarbeit-sachsen.de](http://www.elternarbeit-sachsen.de)

Während der Veranstaltungen besteht die Möglichkeit der Betreuung Ihres Kindes

**Mama, Papa ich will das nicht!  
Ich-Entwicklung, Trotz und Grenzen**  
**Veranstaltungstermin:**  
Dienstag, den 11.03.2014, von 09:30 bis 11:00 Uhr

Trotzanfälle und Wutattacken stellen Eltern vor große Herausforderungen - Erfahrungsaustausch sowie Tipps zum Umgang im Alltag

**Umgang mit Schlafproblemen**  
**Veranstaltungstermin:**  
Dienstag, den 10.04.2014, von 09:30 bis 11:00 Uhr

Einschlaf- und Durchschlafprobleme belasten Eltern sehr. Was können Eltern für eine angenehme Schlafatmosphäre tun? - Erfahrungsaustausch und Tipps zum Umgang im Alltag

**Praxisteil-  
Spielmaterialien selbst herstellen**  
**Veranstaltungstermin:**  
Donnerstag, den 06.05.2014, von 09:30 bis 11:00 Uhr

Gemeinsam stellen wir Spielmaterialien her. Diese können mit nach Hause genommen werden.

**Managementaufgabe Eltern:  
Wo ist die Zeit nur geblieben... ?**  
**Veranstaltungstermin:**  
Montag, den 12.06.2014, von 09:30 bis 11:00 Uhr

Alltag mit Kind und Beruf vereinen ist nicht immer leicht. Wie kann ich meinen Alltag nach der Elternzeit neu planen und wie sieht ein gutes Zeitmanagement aus?

In dieser Veranstaltung gibt es wertvolle Tipps, wie man den Alltag meistert.

**Anmeldung:**

AOK PLUS-Gesundheitsförderung  
Tel.: 0371/ 485 60316 bei Herrn Roland Otto

Bitte bis eine Woche vor Veranstaltung und Angabe ob Kinderbetreuung erwünscht ist.

Für alle Kassen kostenfreie Teilnahme!

Lesefreunde aufgepasst

## Große Bücherbörse im Bürgerzentrum!

Wie immer lädt unsere riesige Auswahl an Büchern kleine und große Lesefreunde zum Stöbern und "Schnäppchen jagen" ein.

**Wann?**

Freitag, den 21.03.2014 von 10.00 bis 17.00 Uhr  
Samstag, den 22.03.2014 von 09.00 bis 13.00 Uhr

**Wo?**

Im Bürgerzentrum  
Leipziger Straße 39,  
09113 Chemnitz

Ihr möchtet Eure Bücher verkaufen?

Ist euch euer Regal viel zu voll und ihr braucht unbedingt Platz für was Neues? Dann kommt am Donnerstag, den 20.03.2014 zwischen 9.00 und 17.00 Uhr ins Bürgerzentrum und gebt dort eure Bücher zum Weiterverkauf ab. Weitere Infos gibt es auf der Homepage des Familienvereins für Groß und Klein in Chemnitz e.V.

Ansprechpartner:  
Familienverein für Groß und Klein  
in Chemnitz e. V.  
Außenstelle im Bürgerzentrum  
Leipziger Straße 39  
09113 Chemnitz

Telefon: 0371 9091942  
Mail: [info@familienverein-chemnitz.de](mailto:info@familienverein-chemnitz.de)  
Web: [www.familienverein-chemnitz.de](http://www.familienverein-chemnitz.de)

FAMILIENVEREIN FÜR  
GROß & KLEIN  
IN CHEMNITZ E.V.

In Kooperation mit

Jacqueline  
HOFMANN  
Elternarbeit und Gewaltprävention

Auf unserer Expertenhomepage erfahren Sie Wissenswertes rund ums Thema Familie.  
[www.expertenrat-familie.de](http://www.expertenrat-familie.de)





## Öffnungszeiten und Angebote des Zwergenclubs im I. Quartal 2014

Die offene Eltern-Kind-Gruppe des Zwergenclubs hat jeden Dienstag bis Donnerstag von 9.00 bis 12.00 Uhr und zusätzlich jeden Mittwoch von 15.00 bis 17.00 Uhr geöffnet. Darüber hinaus bieten wir jeden Montag weitere vielfältige Angebote an. Die für das erste Quartal 2014 könnt Ihr dieser Übersicht entnehmen.

### Termine · Angebote

	Babytreff 9.30 - 11.30 1,50 €	Kinder spielend fördern 9.30 - 11.30 1 €	Kreativ angebot 15.00 - 17.00	Basteln mit Kindern 15.00 - 17.00	Treffen offen 1 €	
13.01. Montag					19.30 - 21.30 und 15.00 - 17.00 Ohne Anmeldung	
20.01. Montag	Willkommen im Leben!			Hand- & Fahrrad- basteln mit Mittlermann		Bastelangebot ab 2,50 €
27.01. Montag	Willkommen im Leben!				15.00 - 17.00 Ohne Anmeldung	
03.02. Montag		Sabote, Farben und Formen		Mobiler & Kamera		Kreihangsport ab 2,50 €
10.02. Montag	Willkommen im Leben!				15.00 - 17.00 Ohne Anmeldung	
17.02. Montag				Fischgründen und -hüte	19.30 - 21.30 Ohne Anmeldung	Bastelangebot ab 2,00 €
24.02. Montag	Willkommen im Leben!				15.00 - 17.00 Ohne Anmeldung	
03.03. Montag		Tafel- Wahrnehmung / Fühlen		Führerrolle & Fahrräder		Kreihangsport ab 2,50 €
10.03. Montag	Willkommen im Leben!				15.00 - 17.00 Ohne Anmeldung	
17.03. Montag				Zauberbilder	19.30 - 21.30 Ohne Anmeldung	Bastelangebot ab 2,00 €
24.03. Montag	Willkommen im Leben!				15.00 - 17.00 Ohne Anmeldung	
31.03. Montag		Gehörse		Hörmemory		Kreihangsport ab 2,50 €

Schon angemeldet? Dann aber schnell geht ganz einfach:   
 \* persönlich im Zwergenclub   
 \* per Email an [zwerge@familienverein-chemnitz.de](mailto:zwerge@familienverein-chemnitz.de)   
 \* per Telefon unter 0162 - 889 46 85   
 Bitte bis spätestens eine Woche vorher anmelden. Danke!

Ihr wollt euch erst mal in Ruhe den Gruppenraum anschauen und über unsere Angebote informieren? Kein Problem! Kommt einfach kostenlos, ohne Anmeldung und unverbindlich an einem unserer kommenden Informationsnachmittage in der Zeit von 14.00-16.00 Uhr vorbei: 14.01., 18.02., 11.03.2014.

Eure Zwergenclub-Ansprechpartnerin:  
 Rebekka Lorenz  
[r.lorenz@familienverein-chemnitz.de](mailto:r.lorenz@familienverein-chemnitz.de)  
 0162/8894685  
 Ihr findet uns im Gebäude des Kraftwerk e.V.  
 Kaßbergstraße 36, 09112 Chemnitz.  
 Weitere Informationen zum Zwergenclub findet Ihr auf unserer Homepage [www.familienverein-chemnitz.de](http://www.familienverein-chemnitz.de)

AOK  
PLUS

Gesundheit in  
besten Händen

**Jetzt neu!**

## Schmerzfrei dank Osteopathie\*

\*Kostenübernahme bis 360 € pro Jahr für ärztlich empfohlene Behandlungen beim qualifizierten Therapeuten. Mehr Infos zur Leistungsoffensive unter [www.aokplus-online.de](http://www.aokplus-online.de)

### IMPRESSUM

#### Herausgeber

Familienverein für Groß und Klein  
in Chemnitz e. V.

#### Redaktion Elternanzeiger

Elternarbeit und  
Gewaltprävention  
Jacqueline Hofmann  
Limbacher Straße 24  
09113 Chemnitz  
Telefon: 0371 / 90 91 942  
E-Mail: [info@elternarbeit-sachsen.de](mailto:info@elternarbeit-sachsen.de)

#### Redakteure und Autoren

Jacqueline Hofmann

#### Satz und Gestaltung

Barbara Dingfelder  
[www.mediendesign-dingfelder.de](http://www.mediendesign-dingfelder.de)  
[service@mediendesign-dingfelder.de](mailto:service@mediendesign-dingfelder.de)

#### Druck

flyeralarm GmbH,  
97259 Greußenheim

#### Ausgabe 1 / 2014 - Januar 2014

Alle in dieser Zeitschrift veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Der Rechtsschutz gilt auch gegenüber Datenbanken und ähnlichen Einrichtungen. Kein Teil dieser Zeitschrift darf außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ohne Zustimmung des Verlags verwertet werden. Warennamen werden ohne Gewährleistung der freien Verwendbarkeit benutzt.