



ELTERNSCHULE

EIDELSTEDT

**VOLLES PROGRAMM FÜR FAMILIEN.
JANUAR – DEZEMBER 2025**

ELTERNSCHULE

Eidelstedt

Herzlich willkommen

Elternschule – ein Ort für werdende Eltern und Eltern mit Kindern bis zum 3. Lebensjahr und darüber hinaus. In unseren Kursen und offenen Treffpunkten bekommen Eltern Anregungen und Informationen. Ihr habt die Möglichkeit, Kontakte zu anderen Eltern zu knüpfen und euch auszutauschen.

Die Elternschule bietet Raum, um Sorgen und Probleme zu besprechen, gemeinsam an Lösungen zu arbeiten, Euch persönlich beraten zu lassen und natürlich auch um gemeinsam mit den Kindern zu spielen, zu singen, zu basteln und vieles mehr.

Wir freuen uns auf Euch!

Das Team der Elternschule

» Elternschule Eidelstedt

im steedt

Alte Elbgaustraße 12

22523 Hamburg

Tel.: 040 570 95 66

Per E-Mail zu erreichen unter:

elternschule-eidelstedt@eimsbuettel.hamburg.de

www.elternschulen-eimsbuettel.de

Leitung: Annika Arpe und Lara Lickes

» Offene Sprechstunde

Montag bis Freitag 10.00–12.00 Uhr

» Anmeldung zu unserem Newsletter hier:



» Verkehrsanbindungen

S-Bahn bis Elbgaustraße

AKN bis Eidelstedt-Zentrum

Buslinien, Haltestelle Eidelstedter Platz:

4 / 21 / 39 / 181 / 184 / 185 / 281 / 283

Herausgeber: Bezirksamt Eimsbüttel

INHALTSANGABE

- 4** RUND UMS BABY
- 5** BABYS UND KRABELKINDER
- 6** TREFFPUNKT EIDELSTEDT UND STELLINGEN
- 7** TREFFPUNKT ELTERNSCHULE
- 9** RUND UM DIE GESUNDHEIT
- 11** BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG
- 12** INFORMATIONSVERANSTALTUNGEN
- 13** VERANSTALTUNGEN UND KOOPERATIONEN
- 15** ANMELDUNG



RUND UMS BABY

Ei 1 **Babystunde (ab 6 Monaten)**

TELSE GUERINET



Ein Treffpunkt für Eltern mit Babys bis zum Krabbelalter. Hier gibt es neue Kontakte und interessante Infos. Es wird geplaudert, gesungen und gespielt. Darüber hinaus können Fragen zur Kindesentwicklung besprochen werden.

Ohne Anmeldung

- ▶▶ Mo. ■ 06.01.–21.07. ■ 9.30–10.30 Uhr
- ▶▶ Mo. ■ 08.09.–15.12. ■ 9.30–10.30 Uhr

Raum Regenbogen

Ei 2 **Babystunde (bis 6 Monaten)**

TELSE GUERINET



Ein Treffpunkt für Eltern mit Babys bis 6 Monate. Hier gibt es neue Kontakte und interessante Infos. Es wird geplaudert, gesungen und gespielt. Darüber hinaus können Fragen zur Kindesentwicklung besprochen werden.

Ohne Anmeldung

- ▶▶ Mo. ■ 06.01.–21.07. ■ 11.00–12.00 Uhr
- ▶▶ Mo. ■ 08.09.–15.12. ■ 11.00–12.00 Uhr

Raum Regenbogen

Ei 3 **Babymassage**

LIUDMILA LOHMANN



Geborgenheit und Sicherheit braucht der Säugling. Babymassage gibt ihm Halt und wirkt positiv auf die gesamte Entwicklung. Ein intensiver Körperkontakt stärkt zudem die Bindung zwischen Eltern und Baby.

Bitte Öl und eine Wickelunterlage mitbringen. Die Kurse, jeweils sechs Termine, starten immer dann, wenn genügend Anmeldungen bei uns eingegangen sind.

Bei Interesse gerne melden.

- ▶▶ Fr. ■ 11.45–13.15 Uhr ■ Kosten einmalig 12 € für 6 Termine
- Raum Regenbogen



BABYS UND KRABELKINDER

Ei 4 **Krabbeltreff**

SILVIA CORRADI



Mit anderen Eltern ins Gespräch kommen, sich austauschen, Infos erhalten und auch mal Probleme ansprechen. Für die Kinder gibt es bewegungsunterstützende Angebote.

Ohne Anmeldung

- ▶▶ Di. ■ 07.01.–22.07. ■ 10.00–11.30 Uhr
- ▶▶ Di. ■ 09.09.–16.12. ■ 10.00–11.30 Uhr

Ei 5 **Krabbeltreff**

LINA KOROBKO



Mit anderen Eltern ins Gespräch kommen, sich austauschen, Infos erhalten und auch mal Probleme ansprechen. Für die Kinder gibt es bewegungsunterstützende Angebote.

Ohne Anmeldung

- ▶▶ Mi. ■ 08.01.–23.07. ■ 09.30–11.00 Uhr
- ▶▶ Mi. ■ 10.09.–10.12. ■ 09.30–11.00 Uhr



TREFFPUNKT EIDELSTEDT UND STELLINGEN

Ei 6 **Frühstückstreff mit Bewegung**

INKEN RABSILBER / DIANA ROTTGARDT

Ein gemeinsames Frühstück mit Singen, Spielen und Bewegung. Für Eltern mit Kindern ab dem Krabbelalter bis zur Kita.

Ohne Anmeldung

» Do. ■ 09.01.–17.07. ■ 10.00–12.00 Uhr

» Do. ■ 11.09.–11.12. ■ 10.00–12.00 Uhr

» 2,50 € pro Erwachsenen

Ei 7 **Frühstückstreff mit Gedichte für Wichte**

ELENA ABRAMOWSKI / OLIVER RADDATZ

„Wir sind die kleinen Wichte und hören gern Gedichte! Wir singen und wir machen mit Büchern tolle Sachen!“

Für Eltern mit Kindern von 0 bis 3 Jahren.

In Kooperation mit Buchstart Hamburg.

Auch ein gemeinsames Frühstück gehört dazu.

Ohne Anmeldung

» Fr. ■ 10.01.–18.07. ■ 09.30–11.30 Uhr

» Fr. ■ 12.09.–12.12. ■ 09.30–11.30 Uhr

» 2,50 € pro Erwachsenen

Ei 8 **Begegnung, Bewegung, Beratung**

ELTERNSCHULE, QUARTIER FÜR ALLE, ELTERNLOTSEN

Ein Vormittag für Familien mit Babys und Kleinkindern um Kontakte zu knüpfen. Darüber hinaus bieten wir Unterstützung bei Erziehungsfragen und Sozialberatung an.

Ohne Anmeldung

» Di. ■ 10.00–12.00 Uhr

Gemeinschaftsraum Oliver-LiBy-Str. 34, EG

Ei 9 **Krabbelgruppe in Stellingen**

MIRELA HUSKIC

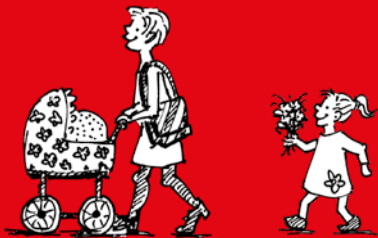
Eltern mit Babys und Krabbelkindern knüpfen Kontakte und erhalten Informationen über Kindesentwicklung.

Ohne Anmeldung

» Mi. ■ 08.01.–23.07. ■ 10.00–12.00 Uhr

» Mi. ■ 10.09.–10.12. ■ 10.00–12.00 Uhr

Nieland 10, Nähe S-Bahn Langenfelde



TREFFPUNKT ELTERNSCHULE

Ei 10 **Spiel & Bewegung mit Abendbrot**

LEYLA ARIK / BIRSEL ARSLAN



Für Familien mit Kindern bis 5 Jahre

Wir spielen, singen und essen gemeinsam Abendbrot.

Ohne Anmeldung

» Mo. ■ 06.01.–21.07. ■ 16.00–18.30 Uhr

» Mo. ■ 08.09.–15.12. ■ 16.00–18.30 Uhr

» 2,50 € pro Erwachsenen

Ei 11 **Spiel- und Bastelgruppe**

LIUDMILA LOHMANN / BIRSEL ARSLAN



Für Familien mit Kindern von 2 bis 5 Jahren

Wir basteln, spielen und singen.

Babys können mitgebracht werden.

Ohne Anmeldung

» Di. ■ 07.01.–22.07. ■ 15.30–17.30 Uhr

» Di. ■ 09.09.–16.12. ■ 15.30–17.30 Uhr

Ei 12 **Schneidern**

HEIKE BLOBEL



Individuelle Kleidung entwerfen und nähen oder Kleidungsstücke und Kinderkleidung reparieren, anpassen und verändern. Eine Schneiderin berät und unterstützt. Kleinkinder können mitgebracht werden.

Ohne Anmeldung

» Mi. ■ 08.01.–23.07. ■ 10.00–12.00 Uhr

» Mi. ■ 10.09.–10.12. ■ 10.00–12.00 Uhr

Ei 13 **Café mit Musik**

LINA KOROBKO / JENS SOKOLOWSKI



Für Familien mit Kindern bis 5 Jahre

Bei Kaffee und Kuchen entspannt in den gemeinsamen Austausch kommen, während die Kinder die Möglichkeit haben, sich zu bewegen und zu spielen.

Mit Gitarrenbegleitung singen wir gemeinsam Lieder und genießen die schöne Zeit zusammen.

Ohne Anmeldung

» Do. ■ 09.01.–17.07. ■ 15.30–17.30 Uhr

» Do. ■ 11.09.–11.12. ■ 15.30–17.30 Uhr

» 2,50 € pro Erwachsenen oder ihr bringt einen Kuchen mit



TREFFPUNKT ELTERNSCHULE

Ei 14 **Vätertreff am Nachmittag**

JAN OBERLEIN



Für Väter mit Kindern bis 5 Jahre

Väter treffen andere Väter. Bei einem Kaffee ins Gespräch kommen, Kontakte knüpfen und mit den Kindern gemeinsam spielen.

Ohne Anmeldung

- ▶▶ Jeden 2. und 4. Freitag im Monat
- ▶▶ 16.30–18.30 Uhr
(nicht in den Hamburger Schulferien)

Ei 15 **Brunch für Alleinerziehende**

JOHANNA AYECKE / NIHAL ARSLAN /
RUTH RENDON DE ROBBE



Alleinerziehende sind mit ihren Kindern zu einem gemütlichen Brunch in entspannter Atmosphäre eingeladen. Miteinander ins Gespräch kommen, Erfahrungen austauschen und neue Kontakte knüpfen.

Für Kinder bis 6 Jahre gibt es ein betreutes Spielzimmer.

Ohne Anmeldung

- ▶▶ Sa. ■ 11.01. ■ 10.30–13.00 Uhr
- ▶▶ Sa. ■ 08.02. ■ 10.30–13.00 Uhr
- ▶▶ Sa. ■ 12.04. ■ 10.30–13.00 Uhr
- ▶▶ Sa. ■ 17.05. ■ 10.30–13.00 Uhr
- ▶▶ Sa. ■ 21.06. ■ 10.30–13.00 Uhr
- ▶▶ Sa. ■ 19.07. ■ 10.30–13.00 Uhr
- ▶▶ Sa. ■ 06.09. ■ 10.30–13.00 Uhr
- ▶▶ Sa. ■ 08.11. ■ 10.30–13.00 Uhr
- ▶▶ Sa. ■ 06.12. ■ 10.30–13.00 Uhr
- ▶▶ 2,50 € pro Erwachsenen



TREFFPUNKT ELTERNSCHULE

Ei 16 **Hasenbäckerei**

BIRSEL ARSLAN / NIHAL ARSLAN



Für Kinder von 2 bis 5 Jahren

Wir backen gemeinsam Kekse und jedes Kind darf eine gefüllte Tüte mitnehmen.

Mit Anmeldung

» Mi. ■ 09.04. ■ 16.00–18.00 Uhr

» Mi. ■ 16.04. ■ 16.00–18.00 Uhr

» 2,50 € pro Familie

Ei 17 **Winterbäckerei**

BIRSEL ARSLAN / NIHAL ARSLAN



Für Kinder von 2 bis 5 Jahren

Wir backen gemeinsam Kekse und jedes Kind darf eine gefüllte Tüte mitnehmen.

Mit Anmeldung

» Mi. ■ 03.12. ■ 16.00–18.00 Uhr

» Mi. ■ 10.12. ■ 16.00–18.00 Uhr

» 2,50 € pro Familie



RUND UM DIE GESUNDHEIT

Ei 18 **Abende für Mütter**

BIRGIT KAPPES



Ein offener Abend für gemeinsamen Austausch unter Müttern.

Ohne Anmeldung

- » Di. ■ 19.00–21.00 Uhr
- » 04.02. ■ Mental überlastet – praktische Wege raus aus dem „Mental Load“
- » 04.03. ■ Mythos Mama – gut ist gut genug
- » 08.04. ■ Mich wieder spüren – ein achtsamer Blick
- » 06.05. ■ Selbstmitgefühl – wie ich mit mir rede
- » 03.06. ■ Ich & mein Kind – über Bindung und Beziehung
- » 01.07. ■ Umgang mit starken Gefühlen – Wut, Schuld und mehr
- » 09.09. ■ Eltern sein – Paar bleiben
- » 07.10. ■ Ich mit mir – Selbstfürsorge in meinen Alltag integrieren
- » 04.11. ■ Klarheit und Grenzen – meine Haltung
- » 02.12. ■ Die Kraft von Verbindung und Gemeinschaft

Ei 19 **Mutter-Kind-Kuren / Vater-Kind-Kuren**



Was muss ich tun, wenn ich eine Kur beantragen möchte? Wie sind die Voraussetzungen? Was bietet eine Kur mir und den Kindern?

Der Arbeitskreis für Familienhilfe e. V. berät gerne auf Anfrage.

Ei 20 **Geburtsvorbereitung**

TANJA BROCKMANN



Für diesen Kurs sollten die Schwangeren bei Kursbeginn zwischen der 20. und 30. Schwangerschaftswoche sein. Der Kurs kann über die Krankenkassen abgerechnet werden und geht über sieben Termine.

An zwei Terminen kann der:die Partner:in (Freund:in/ Mutter/Schwester o. Ä.) mitgebracht werden.

Hierfür wird eine Gebühr erhoben. Kosten: 60 €.

- » Mi. ■ 18.00–20.00 Uhr

Anmeldung unter: QR-Code s. u.

Raum Regenbogen

RUND UM DIE GESUNDHEIT

Ei 21 **Rückbildung mit Baby**

TANJA BROCKMANN



Ein Rückbildungsgymnastikkurs ist grundsätzlich ab sechs bis acht Wochen nach der Geburt empfehlenswert. Diese Kurse gehen über acht Termine und können über die Krankenkasse abgerechnet werden. Die Babys können gerne mitgebracht werden.

» Mi. ■ 11.30–12.45 Uhr

Anmeldung unter: QR-Code s. u.

Raum Regenbogen



Ei 22 **Erste Hilfe am Kind**

INKEN SÖZBIR



Ausbildung in Erster Hilfe bei Notfällen von Säuglingen und Kleinkindern. Der Kurs behandelt unter anderem folgende Themen: Sturz aus Höhe, Vergiftung/Verätzung, Verbrennung/Verbrühung, Verschlucken von Kleinteilen.

Kinderbetreuung möglich.

Bitte für den jeweiligen Termin anmelden.

Kosten: 12 € pro Person

» Sa. ■ 01.03. ■ 10.00–16.00 Uhr

» Sa. ■ 12.07. ■ 10.00–16.00 Uhr

» Sa. ■ 22.11. ■ 10.00–16.00 Uhr



BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG

Ei 23

Familienberatung

Bei Fragen rund um Erziehung und Partnerschaft vereinbaren wir gern einen individuellen Termin auf Deutsch, Englisch, Französisch, Türkisch, Arabisch, Spanisch, Russisch.

» Termin nach Vereinbarung.

Ei 24

Beratung für Schwangere und Familien nach der Entbindung

KRISTIN MEIMBERG (SkF e.V. Hamburg)

Wir informieren über finanzielle Hilfen und rechtliche Ansprüche.

» Termin freitags nach Vereinbarung.

Ei 25

Entwicklungsberatung für Eltern mit Kindern von 0 bis 3 Jahren

TELSE GUERINET

» Termin (montags) nach Vereinbarung.

Ei 26

Psychologische Beratung bei komplizierten Schwangerschaften und traumatischen Geburten

KAREN BRACK

» Termin nach Vereinbarung.

Ei 27

Anträge – Formulare – offizielle Schreiben

FRANCESCA KOESLIN

Wir helfen Familien beim Verstehen von Briefen und beim Ausfüllen von Formularen und Anträgen. Terminreservierung möglich.

» Di. ■ 07.01.–22.07. ■ 09.30–11.00 Uhr

» Di. ■ 09.09.–16.12. ■ 09.30–11.00 Uhr



INFORMATIONSVANSTALTUNGEN

Ei 28 Themen

- Beikost für Babys
- Essen mit Freude – gesunde Mahlzeiten für Kinder
- „Trotz“ bei Kindern – Autonomiephasen besser verstehen
- Schlaf bei Kindern
- Stillberatung
- Hauen, kratzen, beißen – dem Verhalten meines Kindes auf den Grund gehen
- Trageberatung
- Trocken werden, jedes Kind hat sein eigenes Tempo
- Übergang in die Krippe/Kita
- Ein gesunder Umgang mit Medien in der Erziehung
- Geschwisterrivalität und Eifersucht
- Gewaltfreie Kommunikation in der Familie
- Mein Körper gehört mir – Kinder begleiten und stärken
- Raus aus dem Mental Load
- Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- Vaterschaft: Ankommen in der neuen Rolle als Vater
- Was tun gegen Erschöpfung?
- Eltern werden, Paar bleiben
- Naturheilkunde bei Kindern

Für diese und weitere Themen laden wir im Laufe des Jahres Expert:innen ein.

Die jeweiligen Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben. Bitte meldet jederzeit gerne eure Wunschthemen bei uns an.

Ei 29 **Elternschule und steedt aktuell**

In Kooperation mit der Bücherhalle und dem Kulturhaus organisieren wir Feste und Veranstaltungen im und rund ums steedt. Das Team der Elternschule beteiligt sich auch an weiteren Aktionen im Stadtteil.

- » Die jeweiligen Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Bleibt immer auf dem Laufenden und meldet euch für unseren Newsletter an:

**Elternlotsen**MEIKE BECKER
.....

Die ehrenamtlichen Elternlots:innen sprechen Deutsch sowie viele andere Sprachen und unterstützen Familien mit Migrationsgeschichte. Sie informieren Familien über Angebote im Stadtteil und begleiten u. a. als Sprachmittler:innen zu Terminen.

Wenn ihr Unterstützung der Elternlots:innen benötigt oder selbst Elternlots:in werden möchtet, meldet euch unter:

- » Tel.: 0152 226 343 75
E-Mail: elternlotsen@hakiju.de
- » Sprechstunde:
Mi. ■ 9.00 bis 14.30 Uhr
(und nach Vereinbarung) in der Elternschule

ANMELDUNG

Anmeldung

Persönlich, telefonisch oder per E-Mail. Die offenen Treffpunkte für Eltern und Kinder können ohne Anmeldung besucht werden.

Aktuelle Termine und Änderungen werden auf unserer Homepage bekannt gegeben sowie in der Elternschule ausgehängt.

www.elternschulen-eimsbuettel.de

Ferien

In den Hamburger Schulferien finden die regulären Kurse und Treffs **nicht** statt. Aktuelle Zeiten der offenen Sprechstunde und des Ferienprogramms findet ihr dann auf unserer Homepage.

Kosten

Offene Treffpunkte pro Termin: 2 € (pro Erwachsenen)

Frühstück, Café und Abendessen pro Termin:

2,50 € (pro Erwachsenen).

Familien und Teilnehmer:innen, die von Sozialleistungen leben, werden die Gebühren erlassen.

Sprecht uns gerne an!

Regelmäßige Treffpunkte für Eltern und Kinder in den Räumen der Elternschule

Januar – Dezember 2025

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
9.30–10.30 Uhr Babystunde ab 6 Monaten	10.00–11.30 Uhr Krabbeltreff	09.30–11.00 Uhr Hilfe bei Formularen	9.30–11.00 Uhr Krabbeltreff	9.30–11.30 Uhr Frühstückstreff mit Gedichte für Wichte
11.00–12.00 Uhr Babystunde bis 6 Monaten		11.30–12.45 Uhr Rückbildung mit Baby (mit Anmeldung)	10.00–12.00 Uhr Schneidern	10.00–12.00 Uhr Frühstückstreff mit Bewegung
				11.45–13.15 Uhr Babymassage (mit Anmeldung)
16.00–18.30 Uhr Spiel & Bewegung mit Abendbrot	15.30–17.30 Uhr Spiel- und Bastelgruppe		15.30–17.30 Uhr Café mit Musik	16.30–18.30 Uhr Vätertreff 2.+4. Freitag im Monat

Brunch für Alleinerziehende Samstag, 11.01., 08.02., 12.04., 17.05., 21.06., 19.07., 06.09., 08.11., 06.12., jeweils 10.30–13.00 Uhr

Offener Treff für Familien im Gemeinschaftsraum in der Oliver-LiBy-Str. 34, dienstags 10.00–12.00 Uhr

Krabbelgruppe in Stellingen, Nieland 10, mittwochs 10.00–12.00 Uhr

Ferien: In den Hamburger Schulferien finden die regulären Kurse und Treffs nicht statt.

Aktuelle Zeiten der offenen Sprechstunde und des Ferienprogramms findet ihr dann auf unserer Homepage.