

# CVJM Familienzentrum „Das Nest“ Angebote

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:30 – 16:00 Uhr	Nest geschlossen	09:00 – 16:00 Uhr	Nest geschlossen	09:00 – 18:00 Uhr	Nest geschlossen
<p>08:00 - 12:00 <b>Hebammen-Sprechstunde</b> </p> <p> Inklusive 09:30 Uhr – 11:30 <b>Krabbelgruppe</b> </p> <p>13:00 – 16:00 <b>Nachhilfe für Grundschülerinnen</b> Deutsch, Mathe, Englisch </p>		<p>09:30 – 11:30 <b>Eltern- Kind - Frühstück</b> Alle vier Wochen mit dem  „Netzwerk <b>Gesunde Kinder“</b> </p> <p>12:00 – 13:30 <b>Anfänger Deutschkurs</b> Für Geflüchtete </p>		<p>11:00 – 13:00 Uhr <b>Gemeinsam gesund Kochen</b> </p> <p>15:00 – 18:00 <b>Eltern - Kind - Spielgruppe</b>  0 – 6 Jahre Inkl.</p>	<p><b>Ehrenamt</b> ↓ 09:30 – 12:00 <b>Eltern - Kind-Turnen</b> Neuhardenberg /Seelow </p> <p><b>Familien-Wanderung</b> ca. 10:00 - 16:00 ca. alle zwei Monate </p>
			<p><b>Ehrenamt</b> ↓ 17:00 – 18:00 <small>(oder später, je nach Wetterlage)</small></p> <p><b>Jennys Power Workout</b>  Mai – Okt Altfriedland / Nov – April Neuhardenberg </p>	<p><b>Gemeinsames Abendbrot</b> </p>	

## Veranstaltungen im CVJM Familienzentrum

### Hebammensprechstunde

Montags 08:00 – 11:30 Uhr

nach vorheriger Terminabsprache

Ganzheitliche Beratung rund um Frauengesundheit, bedürfnisorientierte Elternschaft, Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett- und Stillzeit. *Kostenfrei!*

E-Mail: [hebamme.ulrike.blache@web.de](mailto:hebamme.ulrike.blache@web.de)

### Krabbelgruppe

Montags von 09:30 – 11:30 Uhr

Der Name ist Programm, junge Eltern sind eingeladen, ihre Kinder auf Entdeckungstour zu begleiten.

*Kostenfrei!*

E-Mail: [hebamme.ulrike.blache@web.de](mailto:hebamme.ulrike.blache@web.de)

### Nachhilfe für Grundschüler

Montags von 13:00 – 16:00 Uhr

Mathe, Deutsch, Englisch bei Ula Saban, *Kostenfrei.*

### Eltern – Kind – Frühstück mit thematischem Input

Mittwochs 09:30 – 11:30 Uhr

Jede Woche wird ein Input vorbereitet, passend für Schwangere und junge Mütter mit Kindern von 0-3 Jahren. Wir laden regelmäßig Dozenten, Fachpersonal oder Menschen mit Erfahrungen zu bestimmten Themen ein. Zusammenkommen, sich unterhalten, einfach vom Alltag abschalten, sich austauschen, Fragen stellen. Mitarbeitende kaufen ein gesundes Frühstück und decken den Tisch. Alle sind herzlich eingeladen!

*Kosten 2 Euro für die Spendenkasse.*

### Deutschkurs für Geflüchtete

Mittwochs von 12:00 – 13:30 Uhr Anfänger

Wir fangen ganz von vorne an, individuell auf den Einzelnen abgestimmt oder schon für etwas fortgeschrittenere. Max. 6 Teilnehmer / mit Anmeldung! Kein Zertifikat! Auf Spendenbasis

### Eltern – Kind – Spielgruppe mit gemeinsamen Abendbrot

Freitags 15:00 – 18:00 Uhr

Für Eltern mit Kindern von 0 – 5 Jahren.

Miteinander

spielen, singen, sich kennen lernen. Eltern können sich treffen, sich austauschen, Fragen stellen.

Geschwisterkinder ab 6 Jahren können in der Zeit zum CVJM Jugendhaus Seelow.

Im Anschluss der Spielgruppe bereiten Eltern zusammen das Abendbrot vor, es wird gesungen und zusammen gegessen.

*Kosten 2 Euro für die Spendenkasse.*

### Baby – Sinnes – und Erfahrungskurs

Freitags von 09:00 – 10:00 oder 10:00 – 11:00 Uhr

Je nach Bedarf. Kurs à zehn Einheiten

Anmeldung erforderlich, mind. drei Teilnehmer

Spiel – und Bewegungsanregungen für Babys von 2-10 Monaten. Entwicklungsförderung durch eigene Aktivität und Freude am Spiel und der Entdeckung. Eltern gehen mit ihren Babys in Aktion. *Kurskosten 60 Euro.*

### Allgemeine Erläuterung

*Jedes Angebot (außer Väterstammtisch) ist für alle Eltern, egal ob Mann, Frau, Familie, alleinerziehend, Herkunft, dem ökonomischen Status!*

## Ehrenamtlich geführte Veranstaltungen im CVJM Familienzentrum

### Offene Nähgruppe

Montags von 18:00 – 21:00 Uhr

In gemütlicher Runde seine eigenen Projekte verwirklichen, man hilft und inspiriert sich gegenseitig und probiert auch mal Neues aus.

*Kosten 1-2 Euro für die Spendenkasse.*

E-Mail: [Tro-Fu-4B@gmx.de](mailto:Tro-Fu-4B@gmx.de) bei Susanna

### Väterstammtisch

Donnerstags von 19:00 – ca. 21:30 Uhr

Nett zusammensitzen, sich austauschen, neues erfahren und ein gutes Essen dazu. Ein offenes Angebot für alle Väter und die, die es werden wollen. Das Angebot startet und die Väter entscheiden wie oft und wo sie sich treffen wollen.

E-Mail: [rippoetschke@gmail.com](mailto:rippoetschke@gmail.com) bei Ronny

### Jennys Power Workout

Donnerstags von 17:00 – 18:00 Uhr in Altfriedland – beim Spielplatz, Nov.– April in der Turnhalle Neuhardenberg.

Verbesserung der Ausdauer, Kraftausdauer, Schnellkraft, Sprungkraft, des Wohlbefindens und der Steigerung der aktiven Leistung. Alle können mitmachen, wir sind eine tolle gemischte Gruppe. Alle Eltern können ihre Kinder mitbringen, sie spielen miteinander oder machen mit! Halle – Kostenpflichtig

Seelow und Neuhardenberg: [sonnwaldj@gmail.com](mailto:sonnwaldj@gmail.com)

# Externe und ehrenamtliche Mitstreiter im CVJM Familienzentrum „Das Nest“

Externe		Ab August 2023					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag		Freitag	Samstag	
<p><b>Ehrenamt</b> ↓</p> <p><b>Tauschraum</b></p> <p>Jeden Montag Vormittag oder nach Vereinbarung <b>Bei Tine</b> (Ehrenamt!) 01786339338</p>	<p><b>08:00 – 14:45 Uhr</b></p> <p><b>Schreibbabyambulanz</b> <b>körperorientierte</b> <b>Krisenbegleitung</b></p> <p>mit <b>Anna Cavelli</b> 01632568106</p>	<p><b>Ca. 09:00 – 12:00 Uhr</b></p> <p><b>Schwangerenberatung</b></p> <p><b>pro-familia</b> mit <b>Sabine Kammer</b> <b>Termin: 11.10.</b> 03344 3597</p>	<p>1x im Monat <b>10:00 - 14:00 Uhr</b></p> <p> <b>Selbsthilfekontaktstelle</b></p> <p>mit <b>Frau Gerlach</b> 03341471381</p> <p><b>14:00 – 16:00 Uhr</b> <b>Offene Sprechstunde</b> Infos zu Selbsthilfegruppen</p>		<p><b>10:00 – 12:00 Uhr</b> Offene Sprechstunde</p> <p> mit <b>Jana Leheis</b> 015906720345</p> <p>(psychosoziale Beratung &amp; psychologische Versorgung für Kinder und Erwachsene)</p>	<p><b>Ehrenamt</b> ↓</p> <p><b>09:30 – 11:30</b></p> <p><b>Eltern - Kind - Turnen</b> <b>Neuhardenberg/</b> <b>Seelow</b></p> <p><b>Familien-</b> <b>Wanderung</b> ca. <b>10:00 - 16:00</b> ca. alle zwei Monate</p>	
<p>Von <b>18:00 – ca.</b> <b>21:00 Uhr</b></p> <p><b>Offene</b> <b>Nähgruppe</b></p>	<p> <b>Einmal im Monat beim</b> <b>Eltern-Kind-Frühstück</b> Von <b>09:30 – ca. 11:00 Uhr</b></p>		<p><b>Ehrenamt</b> ↓</p> <p><b>17:00 – 18:00</b> (oder später, je nach Wetterlage)</p> <p><b>Jennys Power Workout</b> Mai – Okt Altfriedland / Nov – April Neuhardenberg</p> <p>1 x im Monat <b>19:00 – ca. 21:00</b></p> <p><b>Väterstammtisch</b></p>		<p>1x im Monat <b>16:45 - 18:15 Uhr</b></p> <p><b>Yoga</b> mit <b>Christin Gerlach</b> 017657885948 <b>19.10., 23.11. &amp; 14.12.</b></p>		

**Bitte für die Teilnahme anmelden!** Bei Frau Cavelli, Frau Kammer und Frau Gerlach persönlich anmelden!  
Für alle anderen Gruppen: [buero@cvjm-oderbruch.de](mailto:buero@cvjm-oderbruch.de) oder persönlich im CVJM Familienzentrum „Das Nest“ nachfragen.

## Eltern – Kind – Turnen

Samstags 09:30 – 11:30 Uhr in Seelow  
09:30 – 12:00 Uhr in Neuhardenberg

Eltern und Kinder überwinden gemeinsam Bewegungsbaustellen. Selbsterfahrung in der El-Ki Beziehung schaffen, erspüren, erfahren, sich selbst kennenlernen, die Kreativität entfalten und dabei Spaß haben. Gemeinsamer Auf- und Abbau, Obstpause.  
**Kosten 1-2 Euro für die Spendenkasse.**  
Seelow: [sina.schweitzer@web.de](mailto:sina.schweitzer@web.de) bei Sina  
Neuhardenberg: [sonnwaldj@gmail.com](mailto:sonnwaldj@gmail.com) bei Jenny

## Familienwanderung

Ca. alle 2 Monate, ca. 10:00 – 16:00 Uhr  
Mit der Familie eine Runde um den See, egal ob die Sonne scheint, es feucht ist oder schneit. Wir wandern, picknicken und genießen die frische Luft. Die Kinder können klettern, rennen, planschen, auch schon die Kleinsten (Laufrad, Tragetuch, etc.), denn Kinder wandern lieber in der Gruppe! **Kostenlos**  
E-Mail: [sonnwaldj@gmail.com](mailto:sonnwaldj@gmail.com) bei Jenny

## Tauschraum

Montags Vormittag und mittwochs Nachmittag  
Ehrenamtlich von Familien organisierter Tauschraum.  
Wir möchten die Umwelt und Ressourcen schonen! Ihr könnt gute Kleidung mitbringen und selber Kleidung holen und somit nachhaltiger Leben! Derzeit nur Kleidung abholen, der Raum ist voll.  
E-Mail: [c.weinholdmarxdorf@gmail.com](mailto:c.weinholdmarxdorf@gmail.com)

*Alle Nachführenden Organisatoren gehören nicht zum CVJM – Oderbruch e. V., sondern bieten ihr Fachwissen, ihre Veranstaltung ihre Organisation im Familienzentrum an. Wir bitten alle interessierten sich bei den Anbietern anzumelden. Vielen lieben Dank!*

## Veranstaltungen von externen Fachkräften im „CVJM Familienzentrum „Das Nest“

### Schreibbabyambulanz

Dienstags von 08:00 – 16:00 Uhr  
nur mit Termin!  
Ressourcen- und körperorientierte Krisenbegleitung für Schwangerschaft, Baby-, Kleinkindzeit und Schwierigen- oder traumatisch erlebten Geburten.  
**Kostenfreies Angebot der Frühen Hilfen!**  
[anna@besinnlichkeit.de](mailto:anna@besinnlichkeit.de)  
Anna Covalli Tel.: 01632568106

### Schwangerenberatung Pro Familia

Informationen, Beratung und Vermittlung zu sozialen, finanziellen und rechtlichen Hilfen und Leistungen, sowie rund um das Thema Schwangerschaft.  
Der nächste Beratungstermin im Nest findet am 14.10.2023, bitte rufen Sie bei Frau Kammer an und vereinbaren einen Termin. **Kostenfrei!**  
**Sabine Kammer**  
pro familia Beratungsstelle Bad Freienwalde  
Königstr. 38  
16259 Bad Freienwalde  
tel. 03344 3597  
fax. 03344 30136



### Netzwerk Gesunde Kinder

Einmal im Monat ist das Netzwerk Gesunde Kinder zu Gast beim Eltern-Kind-Frühstück. Mit einem offenen Ohr ist ein Vertreter für euch und eure Fragen da.  
Sie freuen sich auf einen gemeinsamen Vormittag mit euch in familiärer Atmosphäre, dabei kommen Sie zur Plauderrunde oder bringen ein spannendes Thema mit.  
[www.netzwerk-gesunde-kinder.de/maerkisch-oderland/](http://www.netzwerk-gesunde-kinder.de/maerkisch-oderland/)



## REKIS

Jeden 3. Donnerstag von 10:00 – 16:30 Uhr  
Selbsthilfekontaktstelle  
Information zu Selbsthilfegruppen in MOL.  
Vermittlung von Menschen an bestehende Selbsthilfegruppen und Hilfe bei der Gründung von neuen Selbsthilfegruppen. Unterstützung der bestehenden Gruppen in der Region. **Kostenfrei!**  
Nähere Infos unter [www.rekis.sozialpark.de](http://www.rekis.sozialpark.de)

## KommMit e. V. - PSZ

Donnerstags von 10:00 – 12:00 Uhr offene Sprechstunde  
Kultursensible, psychosoziale Beratung und psychologische Unterstützung an, psychosoziale Hilfen für geflüchtete **Kinder**, Jugendliche und ihren Eltern, Krisenintervention. **Kostenfreie und vertrauliche Beratung, weitere Termine nach Vereinbarung.**  
<https://kommmit.eu/>

## CVJM Familienzentrum „Das Nest“

Berliner Straße 6  
15306 Seelow  
Öffnungszeiten:  
Montag: 09:30 – 16:00 Uhr  
Dienstag: nur externe Angebote  
Mittwoch: 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr  
Donnerstag: nur externe Angebote  
Freitag: 09:00 Uhr bis 18:00 Uhr  
Email: [buero@cvjm-oderbruch.de](mailto:buero@cvjm-oderbruch.de)  
Website: [www.cvjm-oderbruch.de/website/de/v/oderbruch/angebote/cvjm-familienarbeit](http://www.cvjm-oderbruch.de/website/de/v/oderbruch/angebote/cvjm-familienarbeit)



**Allgemeine Erläuterung**  
**Jedes Angebot (außer Väterstammtisch) ist für alle Eltern, egal ob Mann, Frau, Familie, alleinerziehend, Herkunft, dem ökonomischen Status!**