

# CVJM Familienzentrum „Das Nest“ Angebote

Nestplan Ab September 2022								
Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
Öffnungsz.	Nach Absprache	09:00 – 16:00 Uhr	09:00 – 15:30 Uhr	Nach Absprache	09:00 – 18:00 Uhr	Nest geschlossen	Nest geschlossen	
09:00	<b>Opstapje Projekt</b>	09:30 – 11:30 Hebammen-Sprechstunde & Krabbelgruppe	09:00 – 10:00 oder 09:30 – 11:30 Eltern- Kind-Frühstück mit thematischen Input alle 4 Wochen mit d. „Netzwerk Gesunde Kinder“	09:00 – 10:00 oder 10:00 – 11:00 Baby Sinnes- & Erfahrungskurs	09:30 – 11:00 Deutschkurs II für Geflüchtete	09:30 – 12:00 Eltern - Kind-Turnen Neuhardenberg /Seelow	2 x im Monat 10:00 – 11:00 Jennys Power Workout Altfriedland	
10:00		11:00	12:00	13:00	11:00 – 13:00 Gemeinsam Gesund Kochen Eltern & Kinder!	15:00 – 17:00 Familien-		
14:00		15:00	16:00	17:00	18:00	17:00 – 18.00 Gemeinsames Abendbrot	18:00 - ca. 22:30 Kaminabend	
19:00		20:00	21:00	22:00	23:00			

Bei Fragen bitte an die CVJM Familienarbeit – Familienzentrum „Das Nest“ schreiben: [jenny.sonnwald@cvjm-oderbruch.de](mailto:jenny.sonnwald@cvjm-oderbruch.de)

Individuelle Terminabsprache bei Beckenbodengymnastik, Stretch & Relax und Schwangerengymnastik! In den Ferien kann der Wochenplan abweichen

# Veranstaltungen CVJM Familienzentrum „Das Nest“



## Hebammensprechstunde

*Dienstags 08:00 – 11:30 Uhr  
nach vorheriger Terminabsprache*  
Ganzheitliche Beratung rund um Frauengesundheit, bedürfnisorientierte Elternschaft, Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett- und Stillzeit.

## Krabbelgruppe

*Dienstags von 09:30 – 11:30 Uhr*  
Der Name ist Programm, junge Eltern sind eingeladen, ihre Kinder auf Entdeckungstour zu begleiten.

## Beckenbodengymnastik

*Mittwochs von 12:00 – 15:00 Uhr*  
Training, Entspannung, Entlastung der Beckenboden- und der umliegenden Muskulatur. Individuelle Terminabsprache!  
Kosten 4 Euro für die Spendenkasse

## Baby – Sinnes – und Erfahrungskurs

*Mittwochs s von 09:00 – 10:00 oder 10:00 – 11:00 Uhr  
Je nach Bedarf.*  
Kurs mit je 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.  
*Kurskosten 60 Euro.*

Berliner Straße 6  
15306 Seelow [www.das-nest-familienwerksatt.de](http://www.das-nest-familienwerksatt.de)

## 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*

## Gemeinsam gesund kochen

*Freitags von 11:00 – 14:00 Uhr*  
Zusammen schnippeln, Rezepte tauschen, kochen und essen. Eine gemütliche Runde für Groß und Klein.  
*Kosten 2 Euro für die Spendenkasse*

## Eltern – Kind – Spielgruppe mit gem. 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*

## Beratung zu Transferleistungen rund um Schwangerschaft und Elternzeit

*Donnerstags von 09:00 – 12:00 Uhr mit Anmeldung*  
Informationsangebot und Hilfestellung bei Anträgen.

## Kinderyoga

*Dienstags von 12:30 – 13:00 Uhr von 7-8 Jahren  
von 13:00 – 13:45 Uhr von 9-10 Jahren  
von 14:45 – 15:15 Uhr von 3-4 Jahren  
von 15:15 – 15:45 Uhr von 5-6 Jahren*

Mit den Tieren auf Entdeckungstour, spielend die Übungen erlernen und seinen Körper spüren lernen. Eltern können in der Zeit das Nest nutzen! 🐾  
*Kosten 1-2 Euro für die Spendenkasse*

## Eltern – Kind – Turnen

*Samstags 09:30 – 11:30 Uhr in Seelow  
09:30 – 12:00 Uhr in Neuhardenberg*  
Überwinden von Bewegungsbaustellen, Selbsterfahrung in der El-Ki Beziehung schaffen, erspüren, erfahren, sich selbst kennenlernen, die Kreativität entfalten und dabei Spaß haben.  
*Kosten 1-2 Euro für die Spendenkasse*

## Familienwanderung

*Alle 2 Monate*  
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! *Keine Kosten*

## Jennys Power Workout in Altfriedland

*Donnerstags 16 Uhr, sonntags 10 Uhr*  
Verbesserung der Ausdauer, Kraftausdauer, Schnellkraft, Sprungkraft, des Wohlbefindens und der Steigerung der aktiven Leistung. Der Kurs findet neben dem Spielplatz statt, damit alle ihre Kinder mitbringen können, sie können spielen, oder selbst mitmachen. *Kosten 1-2 Euro für die Spendenkasse*

# Externe Anbieter im CVJM Familienzentrum „Das Nest“

Externe	Ab September 2022					
Zeit	Montags	Mittwochs		Donnerstags	Freitags	Samstags
09:00	<p><b>08:00 – 16:00 Uhr</b></p> <p><b>Schreibbabyambulanz</b> Körperorientierte Krisenbegleitung</p> <p>mit <b>Anja Pleinert</b> 0151-41466865</p> <p>oder <a href="mailto:verwaltung@jugendwerkstat-t-hoenow.de">verwaltung@jugendwerkstat-t-hoenow.de</a></p>  	<p><b>Ca. 09:00 – 12:00 Uhr</b></p> <p><b>Schwangerenberatung Pro Familia</b></p> <p>mit  <b>Sabine Kammer</b> 03344 3597</p> <p>oder <a href="mailto:baden-freienwalde@profamilia.de">baden-freienwalde@profamilia.de</a></p> <p><b>Termine: 14.09., 16.11.</b></p> <p><b>Weitere folgen</b></p>	<p><b>10:00 – 14:00 Uhr</b></p> <p><b>Beratung für die ganze Familie BKK-VBU „meine Krankenkasse“</b></p> <p>Jeden 2. Mittwoch mit Carina Schätzel 017655702742</p> <p>oder <a href="mailto:carina.schaetzel@bkk-vbu.de">carina.schaetzel@bkk-vbu.de</a></p>	<p><b>10:00 - 14:00 Uhr</b></p> <p><b>REKIS</b> Selbsthilfekontaktstelle mit <b>Christin Gerlach</b> 03341471381</p> <p>oder <a href="mailto:sozialpark@web.de">sozialpark@web.de</a></p> <p><b>Termine: 18.08., 22.09., 20.10., 17.11., 15.12. ...</b></p> <p><b>14:00 – 16:30</b></p> <p><b>Offene Sprechstunde</b> Infos zu Selbsthilfe-Gruppen in MOL</p>	<p><b>08:30 – 10:00</b></p> <p><b>Frauenfrühstück</b> 1 x im Monat</p>   <p><b>09:30 – 11:00</b></p> <p><b>Deutschkurs für Geflüchtete</b></p> 	<p><b>09:30 – 11:30</b></p> <p><b>Eltern - Kind - Turnen Seelow</b></p> 
10:00						
11:00						
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00	<p><b>Ab 18:00 – ca. 21:00</b></p> <p><b>Offene Nähgruppe</b></p>  			<p><b>19:00 – ca. 21:00</b></p> <p><b>Väterstammtisch</b> Individueller Ort 1 x im Monat</p> 	<p><b>Ab 18:00 - ca. 22:30</b></p> <p><b>Kaminabend</b></p>   <p>1 x Monatsende</p>	
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						
21:00						
22:00						
23:00						

**Bitte für die Teilnahme anmelden!** Bei Frau Pleinert, Frau Kammer, Frau Schätzel und Frau Gerlach persönlich anmelden, für die anderen Gruppen: [Jenny.sonnwald@cvjm-oderbruch.de](mailto:Jenny.sonnwald@cvjm-oderbruch.de), CVJM Familienarbeit – Familienzentrum „Das Nest“.

## **Ehrenamtlich geführte** **Veranstaltungen „CVJM Familienzentrum** **„Das Nest“**

### **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.

### **Deutschkurs für Geflüchtete**

*Freitags von 09:30 – 11:00 Uhr*

Wir fangen ganz von vorne an, individuell auf den Einzelnen abgestimmt. Max. 6 Teilnehmer / Anmeldung  
Ehrenamt - Kein Zertifikat!

### **Frauenfrühstück**

*Freitags von 08:30 – 10:00 Uhr*

Ein Frühstück ohne Kinder als **Auftankzeit**. Mit Input, Zeit für Austausch und Gebet. Jeder bringt etwas zu Essen dazu mit. *1 € für die Spendenkasse*

### **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.  
*1-2 Euro für die Spendenkasse.*

### **Kaminabend**

*1x am letzten Freitag im Monat ab 18:00 Uhr*

Mal ganz entspannt zusammensitzen, in einer lockeren Gesprächsrunde, bei einem Glas Wein oder Tee und einer Leckerei dazu. Kann ehrenamtlich oder vom Familienzentrum durchgeführt werden. *Kostenlos*

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

### **Schreibbabyambulanz**

*Montags von 08:00 – 16:00 Uhr*

nur mit Termin!

Ressourcen- und körperorientierte Krisenbegleitung für Schwangerschaft, Baby-, Kleinkindzeit und Schwierigen- oder traumatisch erlebten Geburten.  
*Kostenloses Angebot der Frühen Hilfen.*  
Anja Pleinert Tel.: 0151 – 41466865

### **Schwangerenberatung Pro Familia**

Informationen, Beratung und Vermittlung zu sozialen, finanziellen und rechtlichen Hilfen und Leistungen, sowie rund um das Thema Schwangerschaft. Beratungstermin im Nest, gern am 14.09., 16.11. und weitere, bitte rufen Sie bei Frau Kammer an und vereinbaren einen Termin. *Kostenloses Angebot*

Sabine Kammer  
pro familia Beratungsstelle Bad Freienwalde  
Königstr. 38  
16259 Bad Freienwalde  
tel. 03344 3597  
fax. 03344 30136

### **BKK – VBU „meine Krankenkasse“ Beratung für die ganze Familie**

*Jeden zweiten Mittwoch von 10:00 – 14:00 Uhr (ohne Anmeldung möglich) oder nach Vereinbarung*  
Fragen rund um die Krankenkasse, Beratung und Hilfestellung bei Anträgen, Welche Leistungen kann ich für mich und meine Familie nutzen, all das bietet Carina Schätzel in ihrem *kostenlosen Angebot*.

### **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. *Kostenloses Angebot*  
Nähere Infos unter [www.rekis.sozialpark.de](http://www.rekis.sozialpark.de)

### **Erläuterung**

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



Berliner Straße 6  
15306 Seelow



[www.cvjm-oderbruch.de](http://www.cvjm-oderbruch.de)  
[www.das-nest-familienwerksatt.de](http://www.das-nest-familienwerksatt.de)