

# CVJM Familienzentrum „Das Nest“ Angebote

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<b>09:00 – 16:00 Uhr</b>	<b>Nach Absprache</b>	<b>09:00 – 16:00 Uhr</b>	Nest geschlossen	<b>09:00 – 18:00 Uhr</b>	Nest geschlossen
<p><b>08:00 - 12:00</b> <b>Hebammen-Sprechstunde</b> </p> <p><b>inklusive Krabbelgruppe</b> </p> <p><b>11:00 – 14:30</b> <b>Sporttherapie</b> Individuelle Terminvergabe (Beckenbodengymnastik, Yoga, Schwangerengymnastik, usw.)</p>	<p><b>Office / Netzwerken / Beratung zu Transferleistung</b> rund um Schwangerschaft und Elternzeit Nur mit Termin!</p>	<p><b>09:30 – 11:30</b> <b>Eltern- Kind-Frühstück</b> Alle vier Wochen mit dem „Netzwerk Gesunde Kinder“ </p> <p><b>14:00 – 16:00 Uhr</b> <b>Eltern-Kind-Kaffee</b></p>		<p><b>09:00 – 10:00 Uhr</b> Baby Sinnes- &amp; Erfahrungskurs (10-wöchiger Kurs, mit Anmeldung) </p> <p><b>neues musikpädagogisches Angebot</b> Ab April</p> <p><b>13:00 – 14:30</b> <b>Deutschkurs</b> Für Geflüchtete II </p>	<p><b>09:30 – 12:00</b> <b>Eltern - Kind-Turnen</b> Neuhardenberg /Seelow </p> <p><b>Familien-Wanderung</b> ca. <b>10:00 - 16:00</b> 1 x alle 2 Monate </p>
<p><b>13:00 – 16:00</b> <b>Nachhilfe für Grundschule</b> Deutsch, Mathe, Englisch </p>		<p><b>14:45 – 15:15 3-4 J.</b> <b>15:15 – 15:45 5-6 J.</b> <b>Kinderyoga</b> Für 3-6 -Jährige </p>	<p><b>16:00 – 17:00</b> (oder später, je nach Wetterlage) <b>Jennys Power Workout</b> Altfriedland </p>	<p><b>15:00 – 17:00</b> <b>Eltern - Kind - Spielgruppe</b> 0 – 6 Jahre Inkl. <b>Gemeinsames Abendbrot</b> </p>	

Baby Sinnes- und Erfahrungskurs je nach Absprache montags oder freitags (10-wöchiger Kurs mit Anmeldung)

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, Yoga und Schwangerengymnastik!**

**In den Ferien Schließzeiten (07.08.-27.08.2023 & 23.12. – 31.12.2023) und Abweichungen vom Wochenplan!**

## Veranstaltungen CVJM Familienzentrum „Das Nest“

### Hebammensprechstunde

Montags 08:00 – 11:30 Uhr

nach vorheriger Terminabsprache

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

### Krabbelgruppe

Montags von 09:30 – 11:30 Uhr

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

*Kostenfrei!*

### Sporttherapie

Montags von 11:00 – 15:00 Uhr

Beckenbodengymnastik, Yoga, Schwangerengymnastik, je nach Wunsch und Zielstellung bekommst Du ein eigenes kleines Programm. Training, Entspannung, Entlastung der Schulter-, Beckenboden- und der umliegenden Muskulatur. Individuelle Terminabsprache!

*Kosten 4 Euro für die Spendenkasse*

### Nachhilfe für Grundschüler

Montags von 13:00 – 16:00 Uhr

Mathe, Deutsch, Englisch bei Ula Saban

### Beratung zu Transferleistungen rund um Schwangerschaft und Elternzeit

Dienstags von 09:00 – 12:00 Uhr mit Anmeldung

Informationsangebot und Hilfestellung bei Anträgen.

### Kinderyoga

Mittwochs 14:45 – 15:15 Uhr von 3-4 Jahren

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 – 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*

### Eltern – Kind – Café

Mittwochs von 14:00 – 16:00 Uhr

Es gibt Vesper, Tee und Kaffee.

Gemeinsam spielen, Kontakte knüpfen, Erfahrungen austauschen, Freude erleben. Eine gemütliche Runde mit Musik, Gesang, Spiel und Spaß. Gerne können Eltern und Geschwister von Kinder aus dem Kinderyoga teilnehmen, aber auch alle anderen!

### 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!*

### Baby – Sinnes – und Erfahrungskurs

Freitags 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.*

### Musikpädagogisches Angebot

Ab April 2023

Mit unserer neuen Musikpädagogischen Fachkraft ab April... genaueres kommt.

### 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*

### 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*

### Familienwanderung

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*

# Externe Anbieter im CVJM Familienzentrum „Das Nest“

Externe	Ab März 2023			
Montag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<p><b>Tauschraum</b> Jeden Montag Vormittag und Mittwoch Nachmittag Bei Tine (Ehrenamt!) 01786339338 &amp; <a href="mailto:c.weinhold@gmail.com">c.weinhold@gmail.com</a></p> 	<p><b>08:00 – 14:45 Uhr</b> <b>Schreibbabyambulanz</b> <b>körperorientierte Krisenbegleitung</b> mit <b>Anna Covelli</b> 01632568106 &amp; <a href="mailto:anna@besinnlichkeit.de">anna@besinnlichkeit.de</a></p>  <p><b>Ca. 09:00 – 12:00 Uhr</b> <b>Schwangerenberatung</b> <b>profamilia</b> mit <b>Sabine Kammer</b> 03344 3597 oder <a href="mailto:bad-freienwalde@profamilia.de">bad-freienwalde@profamilia.de</a></p> <p><b>Termine:</b> 19.04., 14.06., 30.08., 11.10.</p>	<p><b>10:00 - 14:00 Uhr</b>  <b>Selbsthilfekontaktstelle</b> mit <b>Frau Gerlach</b> <b>15:00 – 18:00 Uhr</b> 03341471381 oder <a href="mailto:sozialpark@web.de">sozialpark@web.de</a></p> <p><b>14:00 – 16:00 Uhr</b> <b>Offene Sprechstunde</b> Infos zu Selbsthilfegruppen</p> <p><b>16:45 - 18:15 Uhr</b> <b>Yoga</b> mit <b>Christin Gerlach</b> 017657885948</p> <p><b>19:00 – ca. 21:00</b> <b>Väterstammtisch</b> Individueller Ort 1 x im Monat</p> 	<p><b>09:30 – 11:00</b> <b>Deutschkurs für Geflüchtete I</b></p>  <p><b>Kochworkshops modern &amp; gesund</b> mit <b>Larissa Schulz</b> <b>Termine:</b> 25.05., 22.06., 20.07.,</p>	<p><b>09:30 – 11:30</b> <b>Eltern - Kind - Turnen</b> <b>Seelow</b></p> 
<p><b>Von 18:00 – ca. 21:00 Uhr</b> <b>Offene Nähgruppe</b></p> 	<p> <b>Einmal im Monat beim Eltern-Kind-Frühstück</b> <b>Von 09:30 – ca. 11:00 Uhr</b></p>	<p><b>1x im Monat</b> <b>16:45 - 18:15 Uhr</b> <b>Yoga</b> mit <b>Christin Gerlach</b> 017657885948</p> <p><b>19:00 – ca. 21:00</b> <b>Väterstammtisch</b> Individueller Ort 1 x im Monat</p> 	<p><b>Ab 18:00 - ca. 22:30</b> <b>Kaminabend</b> Alle zwei bis drei Monate</p> 	

**Bitte für die Teilnahme anmelden!** Bei Frau Cavelli, Frau Kammer und Frau Gerlach persönlich anmelden!  
Für alle 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“

### **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.

### **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.*

### **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 I & II**

*Freitags von 09:30 – 11:00 Uhr Fortgeschrittene*  
*13:00 – 14:30 Uhr Anfänger*

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

### **Kaminabend**

*1x am letzten Freitag im Monat ab 18:30 Uhr*  
Mal ganz entspannt zusammensitzen, in einer lockeren Gesprächsrunde, bei einem Glas Wein oder Tee und einer Leckerei dazu. *Kostenfrei!*

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

### **Schreibbabyambulanz**

*Mittwochs von 08:00 – 14:45 Uhr*  
nur mit Termin!  
Ressourcen- und körperorientierte Krisenbegleitung für Schwangerschaft, Baby-, Kleinkindzeit und Schwierigen- oder traumatisch erlebten Geburten.  
*Kostenfreies Angebot der Frühen Hilfen!*  
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.  
Beratungstermin im Nest, gern am 19.04., 14.06. 30.08. und 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. Sie kommen zur Plauderrunde oder bringen ein spannendes Thema mit.



## **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)

## **Erläuterung**

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



### **CVJM Familienzentrum „Das Nest“**

Berliner Straße 6  
153026 Seelow  
Jenny Sonnwald  
Bereichsleitung CVJM-Familienarbeit "Das Nest"

Öffnungszeiten „Das Nest“ Büro:

Montag: 09:00 – 16:00 Uhr  
Dienstag: Nur mit Termin  
Mittwoch: 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr  
Donnerstag: geschlossen  
Freitag: 09:00 Uhr bis 18:00 Uhr  
[Jenny.sonnwald@cvjm-oderbruch.de](mailto:Jenny.sonnwald@cvjm-oderbruch.de)  
[www.cvjm-oderbruch.de](http://www.cvjm-oderbruch.de)



Das Leben gemeinsam meistern