



Bildungsangebote und Veranstaltungen

DeepWork® | Sportangebot

DeepWORK® ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme – ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt deepWORK® dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings.

- € 15 €/Teilnehmer*in Familienzentrum Jana Gose
- 28.02. | 19.30 - 21.00 Uhr | Anmeldung unter info@reboot-potsdam.de oder 01577 - 734 87 52

1. Hilfe am Säugling und Kleinkind | Familienbildung

Hier lernen Sie alle wichtigen Sofortmaßnahmen der 1. Hilfe. Für Eltern und Großeltern.

- € 0 € Familienzentrum Britta Franke
- 14.03. | 10.00 - 15.00 Uhr | Anmeldung im FZ

Einführung in die Kraft der ätherischen Öle | Gesundheit

Erfahren Sie, wie sie durch die Kraft der ätherischen Öle ihr Wohlbefinden selbst positiv beeinflussen können. Sie wirken auf Körper, Geist und Seele und können ein treuer Helfer im täglichen Leben sein. Im Workshop erfahren Sie alles zur sicheren Anwendung, können viele Öle riechend probieren und sich eine Probe ihres ganz persönlichen Begleiters mischen.

- € 5 € Familienzentrum Jana Gose
- 03.04. | 18.00 - 20.00 Uhr | Anmeldung unter info@reboot-potsdam.de oder 01577 - 734 87 52

Wie lernen Kinder? | Familienbildung

Kinder sind richtige Lernwunder: Nie wieder ist das Gehirn so leistungsfähig wie in jungen Jahren. Wie passiert es, dass Kinder lernen? Was geschieht dabei im Gehirn? Welche Umgebung oder Umstände helfen dem Kind beim Lernen (oder Begreifen der Welt) – und wie können wir als Eltern sie bei den vielfältigen Lernprozessen unterstützen?

- € 0 € Kita Caputh Beate Stapperfenne
- 23.04. | 18.30 - 20.00 Uhr | Anmeldung unter 033209 - 702 62 oder kita-caputh@schwielowsee.de

Gesundheitswickel für die ganze Familie | Gesundheit

Anwendungsmöglichkeiten von Wickeln bei verschiedenen Beschwerdebildern werden vorgestellt.

- € 5 €/Familie Familienzentrum Dr. Claudia Welle
- 24.04. | 09.30 - 11.00 Uhr | Anmeldung im FZ

Trödelmarkt | für Familien

Trödeln mit Kaffee, Kuchen und leckeren Grillwürstchen. Kosten für einen Stand: 3 Euro und ein selbst gebackener Kuchen. Bei schlechtem Wetter findet der Trödelmarkt nicht statt. In Kooperation mit Steppke e.V. und dem Schulförderverein der GS Caputh.

- € 0 € Familienzentrum (Hof & Spielplatz) Anna Töpfer
- 25.04. | 14.00 - 17.00 Uhr

Die spannende Welt der Arzneimittelanwendungen | Gesundheit

Potentielle Stolperstellen im Umgang mit Arzneimitteln werden aufgezeigt und besprochen.

- € 5 €/Familie Familienzentrum Dr. Claudia Welle
- 22.06. | 19.30 - 21.00 Uhr | Anmeldung im FZ

Nährtreff | Kreativangebot

In Gesellschaft nähen, Ideen austauschen, Unterstützung erfahren und dabei noch viel Spaß haben - das alles ist möglich im Nährtreff! Mit dabei ist die Schneiderin Anne Wolff, die mit Rat & Tat zur Seite steht.

- € 0 € Familienzentrum Anne Wolff
- dienstags | 18.00 - 21.00 Uhr | ohne Anmeldung | Termine: 07.01., 11.02., 03.03., 07.04., 05.05., 02.06.

Copy Cats - Englisch für Erwachsene | Bildung

Zurück auf die Schulbank! Aber jetzt dürft Ihr endlich abgucken, Fehler machen und lachen. Entspannt Englisch lernen mit viel Abwechslung, Wiederholung, Spielen und praktische Themen.

- € 65 € (exkl. Buch)/10 Wochen | 80 € (exkl. Buch)/12 Wochen
- Erdgeschoss Bürgerhaus Susanna Glimmerveen
- Kurs 1: 08. und 09.01. | Kurs 2: 22. und 23.04.
- Mi, 18.00 - 19.30 Uhr: Anfängerkurs
- Mi, 19.30 - 21.00 Uhr: Auffrischkurs
- Do, 10.00 - 11.30 Uhr: Anfängerkurs
- Do, 12.00 - 13.30 Uhr: Auffrischkurs
- Anmeldung unter susanglim@gmail.com oder 01520 - 888 6956

Mobile Sprechstunde - Menschen mit Demenz | Beratung

Hier gibt es die Möglichkeit sich Rat und Hilfe zu holen und auszutauschen. Für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen.

- € 0 € Familienzentrum Frau Borrmann
- Termine vereinbaren unter 0178 - 211 83 40

Aktiv sein im Alter - Spielenachmittag | für Senioren

- € 0 € Erdgeschoss Bürgerhaus Anna Töpfer
- dienstags | 13.30 - 16.00 Uhr | ohne Anmeldung | Termine: 07.01., 21.01., 11.02., 25.02., 10.03., 24.03., 07.04., 21.04., 05.05., 19.05., 02.06., 16.06.

Weiterführende Infos zu den Anbietern

Annedore Althausen
Trage- und Stillberaterin, Artgerecht- und Babyschlaf-Coach
0157 - 577 535 35 | www.kinderleichtfamilie.de

Bärbel Tauber
www.manuskriptur.info

Beate Stapperfenne
Familienbildung
www.stapperfenne.com

Carolin Habermann
Hebamme
0151 - 563 975 05 | www.hebamme-carolin.de

Dr. Claudia Welle
Theresia Apotheke
03327 - 669 9111 | www.theresia-apotheke.de

Jakob Damms
Mobiles Kino
www.blow-up-kino.de

Jana Gose
Coaching & Sport
0157 - 773 487 52 | www.reboot-potsdam.de

Jugendfeuerwehr Schwielowsee
gjw@feuerwehr-schwielowsee.de

Klimawerkstatt Werder
www.klimawerkstatt.info

Lukas Schapp
lukas@pib-akademie.de | www.potsdam-in-bewegung.de

Malou von Simson
0157 - 867 942 74 | malou@vonsimon.com

Mirka Hentschel
zert. Kursleiterin der DGBM e.V. und Physiotherapeutin
0152 - 045 893 91 | mirka.hentschel@gmx.de

Netzwerk Gesunde Kinder - Claudia Knobloch
claudia.knobloch@evsozial.de
www.netzwerk-gesunde-kinder.de

Schloss Caputh - Petra Reichelt
www.spsg.de

Susanna Glimmerveen
zertifizierte Englischlehrerin nach TEFL
01520 - 888 695 6 | susanglim@gmail.com

Kontakt

Anna Töpfer
Pädagogin, M.A.

Familienzentrum Schwielowsee (SHBB/KJSH e.V.)
Straße der Einheit 3
14548 Schwielowsee, OT Caputh

Tel.: 033209 - 203 911
Fax: 033209 - 208 937
Mobil: 0173 - 297 35 67
E-Mail: fz-schwielowsee@shbb-potsdam.de

Petra Borowski

Soz.päd. im Kinder- & Jugendbereich

Gemeinde Schwielowsee (Jugendkoordination)
Potsdamer Platz 9
14548 Schwielowsee, OT Ferch

Tel.: 033209 - 769 59
Mobil: 0151 - 148 069 40
E-Mail: p.borowski@schwielowsee.de

Weitere Informationen finden Sie unter

www.familienzentrum-schwielowsee.de
facebook.com/FamilienzentrumSchwielowsee
facebook.com/KinderundJugendlicheinSchwielowsee
Instagram: [kijuschwielowsee](https://www.instagram.com/kijuschwielowsee)

Änderungen der Angebote sind vorbehalten! Für einige Kurse ist eine ausreichende Teilnehmerzahl Voraussetzung. Bitte informieren Sie sich im Familienzentrum.

Das Familienzentrum ist ein gemeinsames Angebot der SHBB/KJSH e.V., der Gemeinde Schwielowsee und des Landkreises Potsdam-Mittelmark.

Gefördert werden einige Projekte vom LK PM, der Gemeinde Schwielowsee und unterstützt durch das Team Gemeindegsozialarbeit.



Layout & Design: ADPASSION GmbH | www.adpassion.de
Bildnachweise: Annedore Althausen, Stockfotos - freepik.com

JANUAR - JUNI





Angebote in der Schwangerschaft & danach

E-Mail: info@hebamme-carolin.de | Tel.: 0151 - 563 975 05

Offene Hebammensprechstunde

Persönliche Beratung und Beschwerden ab dem 1. Tag der Schwangerschaft bis zum Ende der Stillzeit bzw. mindestens 9 Monate nach der Geburt.

€ KK Familienzentrum Carolin Habermann individuell

Bewusst schwanger – der andere Geburtsvorbereitungskurs

Bewegung, Atmung, Körperwahrnehmung, Kontakt zum Kind und Wissen. Dein Weg Dich zu stärken für Schwangerschaft & Geburt.

€ 110 € oder ggf. KK Familienzentrum Carolin Habermann

6 Termine | 11.30 – 13.45 Uhr | Kurs ab Mi, 29.04.

Geburtsvorbereitungskurs mit Begleitperson am Wochenende

€ Krankenkasse (Begleitperson 110 € oder KK) Familienzentrum

Carolin Habermann 10.00 - 17.00 Uhr | Kurs 16.05.-17.05.

Stillworkshop für Schwangere

Informiert und entspannt in die Stillbeziehung starten.

€ 25 € /Workshop Familienzentrum Carolin Habermann

2 Workshops | 10.00 - 12.30 Uhr | Fr 20.03. | Fr 15.05.

Rückbildung | zwischen 3. und 8. Monat nach Geburt

€ Krankenkasse Familienzentrum Carolin Habermann

8 Termine | 10.00 – 11.15 Uhr | Kurs 1 ab Fr. 17.01. | Kurs 2 ab Mi, 22.04.

Angebote für Familien mit Kindern bis 7 Jahren

PEKiP®-Kurs | 1. Lebensjahr

Erste Spiel- und Bewegungsanregungen für Babys im ersten Lebensjahr.

€ 60 € (30 € mit Gutschein) Familienzentrum Anna Töpfer

8 Termine | 09.30 – 11.00 Uhr | Kurs ab Mo, 20.04. | Anmeldung im FZ

Kreativer Kindertanz | 3 bis 5 Jahre

Wie bewegen sich Marionetten, Prinzessinnen oder die Lieblingstiere? Kindgerechte Tänze für die Kleinsten. Anmeldung im FZ

€ 60 € (pro Schulhalbjahr) Familienzentrum Katrin Kuseweh

montags | 45 min. | 16.00 Uhr (3 - 4 Jahre) | 17.00 Uhr (4 - 5 Jahre)

Spiel- & Krabbelgruppe | 2 Monate bis 2 Jahre | ohne Anmeldung

Spielen | Singen | Entdecken

€ 1 € Familienzentrum/Kita Caputh Anna Töpfer

dienstags | 10.00 – 11.30 Uhr (ab Februar: jeden 1. Di/Monat in der Kita)

Schwangeren- & Babyfrühstück | bis 6 Monate

Für alle werdenden Mamas und Mamas mit Babys bis sechs Monaten. Mit dabei: „Netzwerk Gesunde Kinder“ & Hebamme Carolin Habermann

€ 2 € Familienzentrum Anna Töpfer

donnerstags | 09.30 - 11.30 Uhr | Termine: 09.01. | 13.02. | 05.03. | 02.04. | 07.05. | 04.06. | Anmeldung im FZ

Mama-Kind-Nähen

Während die Kleinen spielen, können die Mamas neue Lieblingsstücke nähen. Unter fachlicher Anleitung.

€ 0 € Familienzentrum Anne Wolff

monatlich | 09.30 - 11.00 Uhr | Termine: Do 16.01. | Do 06.02. | Fr 27.03. | Do 23.04. | Do 14.05. | Do 18.06. | ohne Anmeldung

Babymassage | 1. Lebensjahr

Grundtechniken der Babymassage als wertvolles Kommunikationsmittel mit ihrem Kind. Anmeldung im FZ

€ 65 € Familienzentrum Mirka Hentschel

donnerstags | 09.30 Uhr | Termine: 20.02. | 27.02. | 12.03. | 26.03. | 09.04.

Familiencafé für Groß und Klein | bis 7 Jahre

Spielen | Basteln | Familienzeit genießen.

€ 0 € Familienzentrum Anna Töpfer

donnerstags | 15.00 - 18.00 Uhr | ohne Anmeldung

TaLK für Eltern - Großeltern – Themen aus dem Leben mit Kindern

Kinder bis 1 Jahr dürfen mitgebracht werden. Anmeldung im FZ

€ 0 € Familienzentrum Annedore Althausen & Nicole Zerning

samstags | 10.00 - 11.30 Uhr | Termine:

18.01. - Beikost nach Bedarf – so klappt's mit dem Essen

22.02. - Achtung ansteckend! Kinderkrankheiten und mehr

21.03. - Kinder leicht tragen – Infos rund ums Tragen

04.04. - Mit Kinder über Krankheit und Tod reden

09.05. - Artgerecht Familie sein – bedürfnisorientiert zusammenleben

20.06. - Aromatherapie für Kinder

Zwillingstreff | gern mit Geschwisterkindern

Hier haben Zwillingse Eltern die Möglichkeit sich kennenzulernen, auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen.

€ 0 € Familienzentrum Anna Töpfer

mittwochs | 16.00 - 17.30 Uhr | Termine: 8.01., 12.02., 11.03., 22.04., 13.05., 17.06. | ohne Anmeldung

Babybegrüßungspaket — Kinder Willkommen

Im Familienzentrum erhalten frisch gebackene Eltern der Gemeinde Schwielowsee das Begrüßungspaket mit vielen Überraschungen.

Trageberatung | für Eltern aus Schwielowsee

Eltern lernen hier das Tragetuch zu binden, können Tragehilfen testen oder Tipps zum Tragen erfahren.

€ 35 €/Std. Familienzentrum Annedore Althausen

Termine nach Vereinbarung (post@kinderleichtfamilie.de)



Angebote für Kinder & Jugendliche ab 8 Jahren

Nähkurs | ab 9 Jahren

Vom Täschchen bis zum T-Shirt - vieles ist möglich. Mit fachkundiger Unterstützung und viel Freude können hier eigene Lieblingsachen entstehen.

€ 55 € Familienzentrum Anne Wolff

freitags | 16.00 - 19.00 Uhr | Kurs 1: 24.01., 14.02., 28.02., 13.03.

Kurs 2: 24.04., 08.05., 05.06. 19.06. | Anmeldung im FZ

Parkour | ab 8 Jahren und 11 Jahren

Erlebt nur mit der Fähigkeit eures Körpers, euch durch die Umwelt zu bewegen und Hindernisse zu überwinden. Lernt Körperkontrolle und Selbsteinschätzung. Unter fachlicher Anleitung.

€ 20 €/Monat in Caputh Lukas Schapp

dienstags | 16.00 - 17.30 Uhr (8-10 Jahre) | 17.30 - 19.00 Uhr (11+ Jahre)

Anmeldung: lukas@pib-akademie.de | www.potsdam-in-bewegung.de

Bücherfische 2.0 | ab 8 Jahren

Bücher lesen | binden | drucken | schreiben

€ 20 €/10er-Karte zum Abstempeln Familienzentrum

Bärbel Tauber, Malou von Simson, Anna Töpfer

dienstags | 16.00 - 17.30 Uhr | Start: 11. Februar | ohne Anmeldung

Schülercafé | ab 8 Jahren

Freunde treffen – spielen – kreativ sein. Gemeinsam Freizeit gestalten.

€ 0 € Schülercafé im Bürgerhaus Petra Borowski

donnerstags | 15.00 - 18.00 Uhr | ohne Anmeldung

Freiraum in Ferch | von 11 bis 16 Jahren

Möchtest Du ein Instrument lernen, eine Band gründen oder singst gern? Du triffst Dich gem mit Freunden und genießt Deine freie Zeit? Vielleicht willst Du aber auch nur quatschen. Ein Ort für alles was Spaß macht.

€ 0 € Jugendraum Ferch, Burgstraße 1 Marcel Krüßmann

freitags | 17.30 - 19.30 Uhr | ohne Anmeldung | 0152 - 557 739 96

Kreativprojekt mit Wolle | ab 10 Jahren

Von der Gewinnung bis zur Verarbeitung regionaler Schafwolle. Wir kämmen, spinnen und verarbeiten Wolle zu kleinen Produkten. Dabei lernt ihr Handarbeitstechniken wie häkeln, filzen und weben.

€ 0 € Schülercafé im Bürgerhaus Uta Donath & Petra Borowski

Dienstag - 15.30 - 17.30 Uhr | Termine: 14.01., 21.01., 28.01., 11.02.,

18.02., 25.02., 03.03., 10.03. | Anmeldung bei Petra Borowski

Jugendkino | ab 10 Jahren

Titel der Filme werden über unsere Aushänge, Webseite, Social Media Kanäle bekannt gegeben. Ohne Anmeldung

€ 0 € Caputh & Ferch Jakob Damms & Petra Borowski

Samstag, 15.02. | 17.00 Uhr | im Schloss Caputh

Samstag, 16.05. | 17.00 Uhr | im alten Schulhaus in Ferch, Burgstraße 1

Umwelttag in Schwielowsee | ab 6 Jahren

Wir beteiligen uns am Frühjahrsputz der Gemeinde Schwielowsee und beschäftigen uns mit Themen des Umweltschutzes und der Nachhaltigkeit.

€ 0 € Feuerwehr Caputh Maria Koschwitz

Samstag 04.04. | 09.30 - 16.30 Uhr | Anmeldung bis zum 27.03. unter

gjw@feuerwehr-schwielowsee.de



Ferienangebote

OSTERFERIEN

Wolle, Wolle, Wolle - vom Schaf zum Pullover | ab 10 Jahren

Hier haben Kinder ab 10 Jahren die Möglichkeit, das Naturprodukt Wolle kennenzulernen. Wir verarbeiten die Wolle und machen einen themenbezogenen Ausflug.

€ 20 € inkl. Essen Schülercafé im Bürgerhaus

Uta Donath, Petra Borowski & Anna Töpfer

06.04. - 08.04. | 09.00 - 15.00 Uhr | Anmeldezeitraum: von 01.03. – 20.03.

SOMMERFERIEN

Ferispaß: Thema „Medien“ | ab 10 Jahren

Taucht ein mit uns in Foto, Film & Social Media.

€ 30 € inkl. Essen Schülercafé im Bürgerhaus

Anna Töpfer & Petra Borowski

29.06. - 03.07. | 09.00 - 15.00 Uhr | Anmeldezeitraum von 04.05. – 22.05.

SOMMERFERIEN

Feriennähkurs | ab 9 Jahren

Hier haben Kinder Zeit ihre Projekte zu verwirklichen. Anne hilft bei der Anfertigung von Accessoires und Kleidungsstücken. Gemeinsam wird ein Mittagessen zubereitet. Zeit für Bewegung gibt es auch.

€ 65 € inkl. Essen Familienzentrum Anne Wolff

03.08. - 05.08. | 09.30 - 15.00 Uhr | Anmeldezeitraum von 04.05. – 22.05.



Bildungsangebote und Veranstaltungen

Reboot your love – glückliches Paar statt Eltern am Limit | Workshop

Dieser Workshop richtet sich an Eltern, die sich wieder auf ihr Paarsein besinnen wollen und ihre Beziehung wieder mit Freude und Liebe füllen möchten. Ziel ist es, dass Du gestärkt und voller Liebe auf dich und deine Beziehung schaust und erste Ideen hast, die euch wieder näher zusammenbringen.

€ 30 €/Paar, 20 €/Einzelperson Familienzentrum Jana Gose

24.01. | 19.30 - 21.30 Uhr | Anmeldung unter info@reboot-potsdam.de oder 01577 - 734 87 52

Geburtstagsblumen für den Kurfürsten | für Familien

Gemeinsam erkunden wir das Schloss Caputh und suchen Friedrich Wilhelm von Brandenburg, genannt der Große Kurfürst, in den Gemächern und auf den Gemälden. Wie kleidete er sich? Wer gehörte alles zu seiner Familie? Wie lebte und regierte er? Habt ihr Lust, ihm anschließend zu seinem Geburtstag einen bunten Blumenstrauß zu gestalten?

€ 15 €/Familie (inkl. Führung) Schloss Caputh Petra Reichelt

16.02. | 11 Uhr | Anmeldung unter schloss-caputh@spsg.de oder 033209 - 70 345

Willkommen in der Trotzphase! Familienbildung

Kennen Sie das? Wutanfall im Supermarkt, sich nicht die Zähne putzen lassen, das Anziehen dauert dreimal so lange, weil das Kind es selber machen will – und Sie fragen sich, was ist bloß mit unserem süßen Kleinen los? In diesem Elternabend geht es darum, wie Eltern sich sinnvoll in diesen Situationen verhalten können, dabei selbst die Nerven behalten und das Kind in seiner Entwicklung unterstützen. Gemeinsam wollen wir ins Gespräch kommen.

€ 0 € Kita Caputh Beate Stapperfenne

20.02. | 18.30 - 20.00 Uhr | Anmeldung unter 033209 - 702 62 oder kita-caputh@schwielowsee.de