

## 1 Rund um die Geburt

### Salon für Schwangere\* – Gespräche und vitaminreiche Snacks –

Die Schwangerschaft ist eine aufregende Zeit und es entstehen viele Fragen. Valeria lädt jeweils zu einem Thema in den Salon - mit Snacks (frisches Gemüse und Obst) - ein und bietet einen thematischen Impuls, sowie eine Fantasiereise, Atemübung oder Massageanleitung an. Die Fragen aus der Gruppe (3-5 TN) stehen im Mittelpunkt. Ziel ist es, dich zu stärken und Themen zu besprechen, die im Geburtsvorbereitungskurs oft zu kurz kommen. Ein Hygienekonzept liegt vor, im Notfall kann die Veranstaltung auch auf Zoom stattfinden. Anmeldung erforderlich, Termine einzeln buchbar.

Termine auf [www.familienbildung-ts.de](http://www.familienbildung-ts.de) im Kalender.

#### **TS 1002** Ort: Familienbildung, Götzstraße 22

Termine: auf [www.familienbildung-ts.de](http://www.familienbildung-ts.de) im Kalender.

Jeden 1. Montag im Monat (Dez. 2. Mo),  
19–21 Uhr, bitte anmelden

Leitung: Valeria Lippert-Velarde, Doula

Kosten: Kostenfrei – wir freuen uns über eine kleine Spende

### Stillvorbereitung für Solomamas Ich kann stillen!

Dieser Kurs wurde speziell für die besonderen Bedürfnisse von Solomamas ab der 20.SSW konzipiert. Die Vorbereitung auf die Zeit nach der Geburt und auf das Stillen, stehen hier im Vordergrund. Du erhältst Informationen und grundlegendes Wissen und eine entspannte Selbstsicherheit, um gut in die

Stillzeit zu starten. Wissen zur Geburt und die Vorbereitung darauf fließt in den Kurs mit ein, da auch die Geburt eine wichtige Rolle beim Aufbau der Stillbeziehung spielt.

Termin: siehe [www.familienbildung-ts.de](http://www.familienbildung-ts.de)

Leitung: Valeria Lippert Velarde,  
GfG-Doula, GfG-Stillberaterin, Delfi-Leiterin.

### Milch-Café

Ein gemütlicher Ort für alle Mütter, schwanger oder schon mit Baby, die mit Fragen und Austauschbedarf rund um das Thema Ernährung mit Muttermilch, Stillen, Pumpstillen und Abstillen haben.

Termine auf [www.familienbildung-ts.de](http://www.familienbildung-ts.de) im Kalender.

**Ort: Familienbildung, Götzstraße 22**

**TS 1005**

Termin: jeden 2. Samstag im Monat, 14–16 Uhr,  
bitte anmelden

Leitung: Valeria Lippert-Velarde, Doula, GfG-Stillberatung

Kosten: Kostenfrei – wir freuen uns über eine kleine Spende

### Babymassage für Mütter in Belastungssituationen

Babymassage für Eltern und Babys mit einem schwierigen Start ins Leben.

Nähere Infos entnehmen Sie bitte unserer Homepage: [familienbildung-ts.de](http://familienbildung-ts.de)

Termine auf [www.familienbildung-ts.de](http://www.familienbildung-ts.de) im Kalender

**Ort: Familienbildung, Götzstraße 22**

**TS 1005**

Termin: montags 14.30–16 Uhr

Leitung: Valeria Lippert-Velarde, Doula

Kosten: Kosten 85,00 € (ermäßigt 70,00 €)

### Stillvorbereitungskurs für Schwangere mit Partner\*in

Ich kann stillen! In diesem Kurs für Schwangere ab der 20. SSW mit ihren Partner\*innen erwirbst du grundlegendes Wissen und entspannte Selbstsicherheit, um gut in die Stillzeit zu starten. Die Partner\*innen erfahren, wie sie dich gut in dieser Zeit unterstützen können.

Termine auf [www.familienbildung-ts.de](http://www.familienbildung-ts.de) im Kalender.

**Ort: Familienbildung, Götzstraße 22**

**TS 1006**

Termin: 5./6.4.2024,

samstags 10–13 Uhr und sonntags 11–15 Uhr

Leitung: Valeria Lippert-Velarde, Doula, GfG-Stillberatung

Kosten: 100,00 € pro Paar für das Wochenende

### Eltern-Baby-Krisenberatung

Offene Beratung zu allen schwierigen Situationen rund um Schwangerschaft/Geburt/Wochenbett und erstes bis zweites Lebensjahr

**Ort: Familienbildung, Götzstraße 22**

**TS 1005**

Termin: montags 16-19 Uhr, bitte anmelden

Leitung: Valeria Lippert-Velarde, Doula

Kosten: kostenfrei

## **DELFI® – Denken, Entwickeln, Lieben, Fühlen, Individuell**

Das erste Lebensjahr ihres Kindes ist für Eltern besonders spannend, weil es jeden Tag etwas Neues lernt, erkennt und begreift. Das Kind entwickelt sich so schnell wie sonst nie mehr im Leben. In DELFI®-Kursen lernen Eltern, die wachsenden Fähigkeiten ihres Kindes auf spielerische Weise zu unterstützen mit Bewegungs- und Wahrnehmungsanregungen, Halte- und Tragegriffen, Finger- und Berührungsspielen und Liedern.

### **TS 1000 Ort: Familienbildung, Götzstraße 22**

Termin a: montags 11.15-12.45 Uhr

Termin b: freitags 9.30-11 Uhr

Termin c: freitags 11.15-12.45 Uhr

Leitung: Selma Kalaman

Kosten: 90,00 € für 10 Termine

## **Mama and Me**

Unter Anleitung den eigenen Körper wieder neu kennenlernen, Übungen, die dich wieder fit machen und genau auf die Phase nach der Rückbildung abgestimmt sind - und natürlich ist dein Baby mit dabei. Bewegung und Spaß mit Musik, mal sportlich, mal sanft.

Du lernst eine rückenfreundliche Körperhaltung, richtige Atmung beim Training, rückenfreundliches Tragen und Heben des Babys, weitere Übungen zur Stärkung des Beckenbodens und kannst deine allgemeine Fitness verbessern.

### **TS 6124 Ort: Familienbildung, Götzstraße 22**

Termin: Donnerstags, 11–12.15 Uhr

Leitung: Roma Kaddatz

Kosten: 80,00 € für 10 Termine

## **griffbereitMINI®**

### **Spiele und Lieder in verschiedenen Sprachen**

In eurer Familie spricht ihr eine andere Sprache als Deutsch? griffbereitMINI ist für Eltern mit Kindern bis 1 Jahr. Wir singen und spielen in verschiedenen Sprachen. Die Anleitungen kannst du in deiner Familiensprache mit nach Hause nehmen. So lernt dein Kind deine Familiensprache und Deutsch gut kennen. Die Gruppe wird von einer pädagogischen Fachkraft und einer mehrsprachigen Gruppenleitung begleitet.

Gefördert durch das Jugendamt Tempelhof-Schöneberg

### **TS 1001 Ort: Familienbildung, Götzstraße 22**

Termin: montags 9.30-11.00 Uhr

weitere Termine und Orte auf [www.familienbildung-ts.de](http://www.familienbildung-ts.de)

Leitung: Selma Kalaman, N.N.

Kosten: kostenfrei – gefördert vom Jugendamt Tempelhof-Schöneberg

**„griffbereitMINI®“  
„Griffbereit®“  
und „Rucksack®“**



sind Sprachbildungsprogramme für mehrsprachige Familien. Die Programme stärken die Kinder in ihrer mehrsprachigen Entwicklung, fördern die Kompetenz und das Selbstbewusstsein der Eltern und führen zu mehr Migrationssensibilität und Diversitätsbewusstsein bei beteiligten Gruppenleitenden und Institutionen. Entscheidend ist, dass die Mehrsprachigkeit wertgeschätzt wird und die Sprachförderung darauf aufbaut. Denn Kinder entwickeln sowohl in Deutsch als auch in den Familiensprachen ein besseres Sprachvermögen, wenn sie in den Sprachen mit altersgerechten Aktivitäten gefördert werden. Hierfür erfahren die Eltern als engste Bezugspersonen in griffbereitMINI-, Griffbereit- oder Rucksack-Gruppen, wie sie ihre Kinder in der allgemeinen und sprachlichen Entwicklung stärken können. Die Gruppen unter der Leitung von speziell geschulten, mehrsprachigen Elternbegleiter\*innen und/oder pädagogischen Fachkräften treffen sich regelmäßig im Kontext von z.B. Familienbildung, Familienzentren oder Kitas.

Hümeysra Çibik und Selma Kalaman sind die Projektkoordinatorinnen für „Griffbereit“ und „Rucksack“ in der Ev. Familienbildung Tempelhof-Schöneberg.

Griffbereit und Rucksack KiTa sind in Nordrhein-Westfalen entwickelte Sprach- und Familienbildungsprogramme, die im Rahmen des Verbundes der Kommunalen Integrationszentren NRW koordiniert und fachlich weiterentwickelt werden. Der Transfer in andere Bundesländer wird von NRW aus fachlich begleitet und über einheitliche bundesweite Qualitätsstandards gesteuert. Dieser Transfer wird von der Stiftung Zentrum für Türkeistudien und Integrationsforschung (ZfTI) geleistet, in Kooperation mit dem Ministerium für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration (MKJFGFI) NRW, gefördert durch die Auridis Stiftung.

**Kontakt**

Selma Kalaman, Mobil: +49 176 76954363  
Hümeysra Çibik, Mobil: +49 176 85901556

[griffbereit@ts-evangelisch.de](mailto:griffbereit@ts-evangelisch.de)

[rucksack@ts-evangelisch.de](mailto:rucksack@ts-evangelisch.de)

Tel: 030/755151635



**griffbereitMINI** 



**Rucksack KiTa**  
Alltagsintegrierte Sprach- und Familienbildung 

**Griffbereit**  
Familien entdecken gemeinsam  
Spiel und Sprache 