



Familienzentrum

Jugendwohnen im Kiez - Jugendhilfe gGmbH

Café mit Familienhebamme

Jeden **Dienstag von 11:00 bis 13:00 Uhr** haben Sie die Möglichkeit zu einem gemeinsamen späten Frühstück für Eltern und Kinder.

In dieser Zeit ist die Familienhebamme Ulrike von Haldenwang im Café. Sie können sich mit Ihren Fragen rund um Stillen und Ernährung, Entwicklung Ihres Kindes, Beziehung und Erziehung sowie zu weiteren Unterstützungsmöglichkeiten an sie wenden. Für Getränke und Essen wird gesorgt (gegen Unkostenbeitrag). Sie können aber auch gerne selbst etwas mitbringen.

Rückbildungsgymnastik für junge Mütter

Jeden **Dienstag von 12:30 bis 13:30 Uhr** lernen Sie sanfte Methoden, wie Sie Ihre Beckenboden- und Bauchmuskulatur stärken und so wieder zu Ihrer alten Figur gelangen können.

- Kosten werden von Krankenkasse übernommen.
- fortlaufender Kurs - Einstieg immer möglich
- weitere Informationen und Anmeldung bei Hebamme Simone Logar, Tel. 0176-623 65 805

Familienzentrum Adalbertstraße

Adalbertstraße 23 b, 10997 Berlin

Telefon: (030) 32 51 78 06 | Fax (030) 32 51 78 07

familienzentrum@jugendwohnen-berlin.de

www.familienzentrum-kreuzberg.de

Bürozeiten: wochentags von 10 bis 13 Uhr



Familienzentrum

Jugendwohnen im Kiez - Jugendhilfe gGmbH

Weitere Angebote des Familienzentrums:

- Familiencafé
- Gruppen und Kurse für Eltern mit Kindern
- Gruppen und Kurse nur für Eltern
- Angebote für Kinder
- Deutsch- und Alphabetisierungskurse
- Beratungsangebote
- Familienfreizeit und -erholung
- Kleiderkabinett
für Baby-, Kinder- Schwangerensachen
- kostenlose Nutzung
von Internet und Nähmaschinen
- kostenloser Verleih von Spielgeräten
- und vieles mehr ...

Wir heißen Sie herzlich willkommen!

Familienzentrum Adalbertstraße

Adalbertstraße 23 b, 10997 Berlin

Telefon: (030) 32 51 78 06 | Fax (030) 32 51 78 07

familienzentrum@jugendwohnen-berlin.de

www.familienzentrum-kreuzberg.de

Bürozeiten: wochentags von 10 bis 13 Uhr



Das Familienzentrum wird gefördert vom
Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg von Berlin.