



**SOS
KINDERDORF**
Vorpommern

Programm 2024

**SOS-Familienzentrum Grimmen
für Familien, Jugendliche und junge
Erwachsene**

**Herzlich
willkommen!**



Herzlich willkommen

im SOS-Familienzentrum Grimmen!

In unserem SOS-Familienzentrum Grimmen können Sie eine Vielzahl an Kursen für Jung und Alt wahrnehmen, miteinander ins Gespräch kommen und durch den gemeinsamen Erfahrungsaustausch neue Kontakte knüpfen. Besuchen Sie unser Café EINS und machen Sie sich gemeinsam mit Ihrer Familie eine schöne Zeit bei einer warmen Suppe und frisch gebackenen Waffeln oder besuchen Sie unseren gut ausgestatteten Second-Hand-Shop.

Wir sind auch in stürmischen Zeiten ein sicherer Hafen und geben Ihnen die Unterstützung, welche Sie benötigen. Unser SOS-Familienzentrum Grimmen ist von Montag bis Freitag in der Zeit von 8.00–16.00 Uhr geöffnet. Wir freuen uns auf Ihren Besuch bei uns im SOS-Familienzentrum Grimmen.



Inhalt



Ansprechpersonen	6
Angebote für Schwangere	8
Angebote für Familien mit Babys und Kleinkindern	9
Angebote für Kinder und Jugendliche	16
Angebote für Erwachsene	19
Angebote im Café EINS	24
Angebote für Migranten*innen	26
Jahresplanung 2024	29
wellcome-Standort	30
Ehrenamt	31
Kontakt	32

Ansprechpersonen



Hannes Masloboy

Bereichsleitung SOS-Familienzentrum
Grimmen und Barth
Telefon 038326 45671901



Melanie Hoenig

Bereichsleitung Ambulante Hilfen
zur Erziehung und Kita
Telefon 038326 45671905



Marcel Fraude

Migrationssozialberatung und
Flüchtlingsbetreuung
Telefon 038326 45671920



Iris Schwerinski

Familienbildung
Telefon 038326 45671916



Susan Gau

Hebamme
Telefon 038326 45671900
Mobil 0172 1785485



Grit Trahm

Verwaltung SOS-Familienzentrum
Grimmen und Barth
Telefon 038326 45671912



Rita Claußen

Mitarbeiterin Ehrenamt
Telefon 038326 45671900



Jens Becker

Koordinator Sozialraum-Kids
Telefon 038326 45671913



Justine Strodtkötter

Jugendsozialarbeiterin
Telefon 038326 45671914

Für Schwangere



Geburtsvorbereitung

In diesem Kurs wird über die Geburtsphasen und den Verlauf der Geburt informiert. Des Weiteren wird über das Wochenbett, das Stillen und die Pflege des Babys gesprochen, über anstehende Behördengänge und das Packen der Kliniktasche.

Wann: Montag 16.30–18.30 Uhr

Wo: SOS-Familienzentrum Grimmen /
Veranstaltungsraum

Wer: Susan Gau (Hebamme)

Kosten: Kostenübernahme durch die Krankenkasse

Anmeldung erforderlich

Kontakt: Telefon 0172 1785485

fz.kd-vorpommern@sos-kinderdorf.de

Für Familien mit Babys und Kleinkindern

Kinderwagentreff

Der Kinderwagentreff ist ein Angebot, das sich an werdende Eltern und junge Familien mit ihren Babys richtet. Die Treffen werden begleitet von einer Hebamme und einer pädagogischen Fachkraft und wird an den 4 Standorten Grimmen, Barth, Ribnitz-Damgarten und Bergen auf Rügen durchgeführt. In gemütlicher Frühstücks- oder Kaffeeatmosphäre können Gespräche geführt und Fragen beantwortet werden rund um die Familie, wie z. B. Ernährung, Gesundheit und Entwicklung.

Wann: Montag 9.30–11.30 Uhr (Ribnitz)

Montag 9.30–11.30 Uhr (Barth)

Dienstag 9.30–11.30 Uhr (Grimmen)

Mittwoch 9.30–11.30 Uhr (Bergen)

Wo: SOS-Familienzentrum Grimmen /
Veranstaltungsraum

Wer: Susan Gau (Hebamme)

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Telefon 038326 45671900

Mobil 0176 12606419

fz.kd-vorpommern@sos-kinderdorf.de



Rückbildung

Ein Kurs, um den Körper wieder in Form zu bringen, insbesondere die Beckenbodenmuskulatur wird durch sportliche Übungen trainiert und aufgebaut. Kinder können gern mitgebracht werden.

Wann: Dienstag 11.30–13.00 Uhr

Wo: SOS-Familienzentrum Grimmen / Sportraum

Wer: Susan Gau (Hebamme)

Kosten: Übernahme durch die Krankenkasse

Anmeldung erforderlich

Kontakt: Telefon 0172 1785485

fz.kd-vorpommern@sos-kinderdorf.de



Babymassage

Babymassage fördert das Wohlbefinden und die Entwicklung von Babys und kann hilfreich sein bei Beschwerden wie Blähungen, Unruhe und Schlafstörungen. Sie vertieft die Bindung zwischen Mutter/Vater und Kind. In gemütlicher Atmosphäre kann die traditionelle Baby-massage Schritt für Schritt erlernt werden. Daneben ist Zeit für Fragen und den Austausch der Eltern untereinander.

Eltern mit Säuglingen ab 8. Woche

Wann: Freitag 10.00–11.00 Uhr

Wo: SOS-Familienzentrum Grimmen / Eltern-Kind-Raum

Wer: Bettina Lemke (Physiotherapeutin)

Kosten: 30 Euro (7 Treffen)

Anmeldung erforderlich

Kontakt: Telefon 038326 45671900

Mobil 0176 12606419

fz.kd-vorpommern@sos-kinderdorf.de

Eltern-Kind-Spielkreis

Gemeinsam die Welt entdecken beim Spielen, Malen, Matschen, Singen... Daneben ist Zeit, gemeinsam ins Gespräch zu kommen und sich kennenzulernen.

Eltern mit Kindern ab 6. Lebensmonat

Wann: Mittwoch 9.30–11.00 Uhr

Wo: SOS-Familienzentrum Grimmen /
Eltern-Kind-Raum

Wer: Susan Gau (Hebamme)

Kosten: kostenfrei

Anmeldung erforderlich

Kontakt: Telefon 038326 45671900

Mobil 0176 12606419

fz.kd-vorpommern@sos-kinderdorf.de

Sport für die Lütten

Kriechen, Laufen, Balancieren, Springen, Klettern, Hängen, Rollen... Vielfältige Bewegungserfahrungen sind für Kleinkinder der Motor ihrer Entwicklung. In Bewegung lernen sie sich selbst und ihren Körper immer besser kennen, machen Raum- und Geräteerfahrungen und haben Spaß mit anderen Kindern und Erwachsenen.

Eltern mit Kindern ab Laufalter

Wann: Donnerstag 15.30–16.30 Uhr

Wo: SOS-Familienzentrum Grimmen / Sportraum

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Telefon 038326 45671900

Mobil 0176 12606419

fz.kd-vorpommern@sos-kinderdorf.de

Yoga mit Baby

Der Körper und Geist einer Frau verändert sich durch Schwangerschaft und Geburt und läuft auf Höchstleistung. Nach der Geburt ist es wichtig, sich neu kennenzulernen, Zeit zum Durchatmen zu finden und wieder in die eigene Kraft zu kommen. Durch Yoga nach der Geburt können neue Ressourcen aufgebaut, die Beckenboden-, Bauch-, Brust- und Rückenmuskulatur gezielt gestärkt und Spannungen gelöst werden.

Wann: Montag 16.00–17.00 Uhr

Wo: SOS-Familienzentrum Grimmen / Sportraum

Wer: Kathrin Bonhardt

Kosten: 30 Euro (10 Treffen)

Anmeldung erforderlich

Kontakt: Telefon 038326 45671900

Mobil 0176 12606419

fz.kd-vorpommern@sos-kinderdorf.de





Kochtreff für Eltern mit Babys

Welche Lebensmittel sind für ein Baby geeignet? Ab Wann beginnt die B(r)eikost? Wie wird die Nahrung möglichst vitaminschonend zubereitet? Diese und weitere Fragen werden im „Kochtreff“ von einer erfahrenen Ernährungsberaterin beantwortet, dabei steht die gemeinsame Zubereitung eines Gerichts für die Babys im Mittelpunkt.

Wann: Montag 10.00–13.00 Uhr (1 Mal im Monat)
Wo: SOS-Familienzentrum Grimmel / Eltern-Kind-Raum
Wer: Sandra Schätzchen
Kosten: 6 Euro pro Treffen

Anmeldung erforderlich

Kontakt: Telefon 038326 45671900
 Mobil 0176 12606419
 fz.kd-vorpommern@sos-kinderdorf.de

Malwerkstatt

Kinder ab zwei Jahren malen an der Staffelei und können ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Die Eltern können sich in dieser Zeit in unserem Café Eins aufhalten.

Wann: Dienstag 14.30–16.00 Uhr
Wo: SOS-Familienzentrum Grimmel / Sportraum und Café EINS
Wer: Iris Schwerinski
Kosten: 3 Euro

Anmeldung erforderlich

Kontakt: Telefon 038326 45671900
 Mobil 0176 12606419
 fz.kd-vorpommern@sos-kinderdorf.de

Familienberatung

Es gibt manchmal Herausforderungen im Leben, die allein nur schwer zu lösen sind. Gibt es Themen, die mit jemandem besprochen werden sollten? Dazu kann unsere kostenlose Elternsprechstunde genutzt werden. Alle Gespräche sind kostenlos, vertraulich und unterliegen der Schweigepflicht.

Wann: Termine nach Vereinbarung
Wo: SOS-Familienzentrum Grimmel

Kontakt: Telefon 038326 45671900
 Mobil 0176 12606419
 fz.kd-vorpommern@sos-kinderdorf.de

Für Kinder und Jugendliche

Musikprojekt POP II GO

Dieses Projekt wird gefördert durch das Bundesprojekt „Kultur macht stark“ und den Bundesverband Populärmusik e.V. Ein Projekt für Schulkinder ab der 1. Klasse zum Musizieren, Texte entwerfen, Auftritte proben und gemeinsam Spaß zu haben... Gemeinsam mit dem Rostocker Rapper Tino Bartos werden komplette Songs für einen Rap „gebastelt“, aufgenommen und gerappt!!!

Wann: Mittwoch 14.00–16.30 Uhr

Wo: SOS-Familienzentrum Grimmen / Kreativraum

Wer: Tino Bartos

Kosten: kostenfrei

Anmeldung erforderlich

Kontakt: Telefon 038326 45671900

Mobil 0176 12606419

fz.kd-vorpommern@sos-kinderdorf.de

Keramikkurs für Kinder und Jugendliche

Du willst mit deinen eigenen Händen etwas erschaffen und kreativ sein. Wir zeigen dir den Umgang mit dem Material Ton. Damit erlernst du Gefäße und Figuren zu formen und kannst diese nach dem Brennen mitnehmen.

Wann: Donnerstag 14.00–15.30 Uhr

Wo: SOS-Familienzentrum Grimmen /
Veranstaltungsraum

Wer: Iris Schwerinski

Kosten: 5 Euro pro Treffen

Anmeldung erforderlich

Kontakt: Telefon 038326 45671900

Mobil 0176 12606419

fz.kd-vorpommern@sos-kinderdorf.de



Kreativkurs

Wir werden tolle Kunstwerke zaubern. Ob an der Staffelei, beim Upcyclen oder Basteln mit vielen verschiedenen Materialien lassen wir unserer Kreativität freien Lauf. Die kleinen Kunstwerke und selbst gebastelten Sachen könnt ihr natürlich mitnehmen.

Schulkinder ab 1. Klasse

Wann: Mittwoch 14.00–15.30 Uhr

Wo: SOS-Familienzentrum Grimmen / Kreativraum /
Sportraum

Wer: Iris Schwerinski

Kosten: 2 Euro

Anmeldung erforderlich

Kontakt: Telefon 038326 45671900

Mobil 0176 12606419

fz.kd-vorpommern@sos-kinderdorf.de

Nachhilfe

Brauchst du Unterstützung beim Lernen, jemanden der dir bei den Hausaufgaben hilft oder dir schulische Aufgaben verständlich erklärt? Bei uns kannst du Einzelnachhilfe für Deutsch und Mathe bekommen.

Wann: Montag, Dienstag, Mittwoch 13.00–17.00 Uhr
Wo: SOS-Familienzentrum Grimmen /
Eltern-Kind-Raum
Wer: Ingrid Knopf
Kosten: kostenfrei

Anmeldung erforderlich

Kontakt: Telefon 038326 45671900
Mobil 0176 12606419
fz.kd-vorpommern@sos-kinderdorf.de

Sprechstunde für Kinder und Jugendliche

Brennt dir eine Frage unter den Nägeln? Oder brauchst du einfach mal jemanden zum Reden? Dann bist du herzlich eingeladen in die Sprechstunde für Kinder und Jugendliche zu kommen. Alle Gespräche sind kostenfrei, vertraulich und unterliegen der Schweigepflicht.

Wann: nach Absprache
Wo: SOS-Familienzentrum Grimmen /
Besprechungsraum
Wer: Justine Strodtkötter

Kontakt: Telefon 038326 45671914
justine.strodtkötter@sos-kinderdorf.de

Für Erwachsene

Elterninfoabend

Wann: siehe Aktuelles auf der Homepage
Wo: SOS-Familienzentrum Grimmen /
Veranstaltungsraum
Kosten: kostenfrei

Kontakt: Telefon 038326 45671900
Mobil 0176 12606419
fz.kd-vorpommern@sos-kinderdorf.de

Erste-Hilfe-Kurse

In vielen Fällen kann die Hilfe lebensrettend sein. Um möglichst handlungssicher im Notfall reagieren zu können, werden der Erste-Hilfe-Kurs und Erste Hilfe bei Babys und Kleinkindern angeboten.

Wann: siehe Aktuelles auf der Homepage
Wo: SOS-Familienzentrum Grimmen /
Veranstaltungsraum
Wer: Claudia Räsch
Kosten: kostenfrei

Anmeldung erforderlich

Kontakt: Telefon 038326 45671900
Mobil 0176 12606419
fz.kd-vorpommern@sos-kinderdorf.de



Nähtreff am Vormittag

Jeden Montag trifft sich eine Gruppe von Nähinteressierten, um gemeinsam ihrem Hobby nachzugehen und sich auszutauschen.

Wann: Montag 9.00–12.00 Uhr

Wo: SOS-Familienzentrum Grimmen / Veranstaltungsraum

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Telefon 038326 45671900
Mobil 0176 12606419
fz.kd-vorpommern@sos-kinderdorf.de

Nähkurs am Abend

Für alle Interessierten, die das Nähen erlernen oder sich zum Nähen treffen und ihr Können verbessern möchten.

Wann: Dienstag 19.00–21.00 Uhr

Wo: SOS-Familienzentrum Grimmen / Kreativraum

Wer: Katharina Werner

Kosten: 5 Euro pro Treffen

Anmeldung erforderlich

Kontakt: Telefon 038326 45671900
Mobil 0176 12606419
fz.kd-vorpommern@sos-kinderdorf.de

Yoga

Yoga ist ein System der ganzheitlichen Gesundheit. Schritt für Schritt wird sich ein kraftvolles Körpergefühl mit neuer Energie entwickeln. Finde Deine Körpermitte!

Wann: Montag 17.30–18.30 Uhr

Wo: SOS-Familienzentrum Grimmen / Sportraum

Wer: Kathrin Bonhardt

Kosten: 30 Euro (10 Treffen)

Anmeldung erforderlich

Kontakt: Telefon 038326 45671900
Mobil 0176 12606419
fz.kd-vorpommern@sos-kinderdorf.de

Patchworktreff

Eine Gruppe nähbegeisterter Frauen trifft sich 14-tägig, um ihre neuen Arbeiten zu präsentieren, zu besprechen und sich gegenseitig zu helfen.

Wann: Donnerstag 14-tägig

Wo: SOS-Familienzentrum Grimmen / Café EINS

Wer: Ingrid Knopf

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Telefon 038326 45671900
Mobil 0176 12606419
fz.kd-vorpommern@sos-kinderdorf.de