

# Родинний центр Паунсдорф

Курс- та програма заходів

Квітень - червень 2023

## Понеділок

### 09:00 - 13:30 - Відкриті зустрічі родин\*

разом грати, їсти, балакати (безкоштовно)

10:00 - 11:00 Масаж для немовлят з сімейною помічницею Крістіна: для батьків з малюками віком від 6 тижнів й до повзання, безкоштовно, реєстрація: за телефоном 0163-2932836

19:15-20:45 Танцювальний фітнес, інтенсивне серцево-судинне тренування на основі латиноамериканських ритмів, реєстрація на сайті [www.vhs-leipzig.de](http://www.vhs-leipzig.de)

## Вівторок

### 09:00 - 14:00 & 15:00 - 18:00 - Відкриті зустрічі родин\*

разом грати, їсти, балакати (безкоштовно)

09:30 - 10:30 Розмовне кафе для жінок: практикуємо разом німецьку мову та спілкуємось на теми, що вас хвилюють, тим часом діти будуть під наглядом, безкоштовно, реєстрація в сімейному центрі

10:00 - 11:15 Відновлення разом із акушеркою Мануелою, реєстрація: за телефоном 0171-8894668

11:15 - 12:00 Консультація з акушеркою Мануелою, запис на прийом: за телефоном 071-8894668

17:30 - 19:00 Хатха-йога з Сімоном: фізичні вправи для зміцнення м'язів та розвитку гнучкості, реєстрація на сайті [www.vhs-leipzig.de](http://www.vhs-leipzig.de)

## Середа

### 09:00 - 13:30 - Відкриті зустрічі родин\*

разом грати, їсти, балакати (безкоштовно)

09:30 - 10:30 Розмовне кафе для жінок: практикуємо разом німецьку мову та спілкуємось на теми, що вас хвилюють, тим часом діти будуть під наглядом, безкоштовно, реєстрація в сімейному центрі

10:00-10:45 Ігри та зарядка з Сандрою, для батьків з дітьми, які вміють ходити, реєстрація в сімейному центрі

11:00-12:00 Дитяча зустріч із Сандрою: обмін ідеями та пропозиції для батьків з дітьми віком до 8 місяців. Реєстрація в сімейному центрі

16:30-17:30 Йога для вагітних з Еллою, реєстрація: <https://ellawayfarer.com/yoga-leipzig>

## Четвер

### 09:00 - 13:30 & 15:00 - 18:00 - Відкриті зустрічі родин\*

разом грати, їсти, балакати (безкоштовно)

- 09:30 - 10:30 Група малюків-повзачків зустрічі з Сандрою: гра, дослідження та рух. Обмін ідеями та пропозиції для батьків з дітьми віком від 8 місяців. Реєстрація в сімейному центрі
- 11:00 - 12:00 Дитяча зустріч із Сандрою: обмін ідеями та пропозиції для батьків з дітьми віком до 8 місяців. Реєстрація в сімейному центрі

### Безкоштовні семінари для батьків (реєстрація в сімейному центрі)

- 12.06.2023 10:00-11:30 Перша допомога для немовлят та малюків
- 26.04.2023 9:00-11:00 Дискусійний стіл: Повернення на роботу після відпустки по догляду за дитиною, складання плану повернення на роботу під час відпустки по догляду за дитиною. Збирайте інформацію та підказки – уточнюйте питання - або навпаки обмінюйтесь досвідом.

#### Заходи для дітей

- 20.04.2023 16:00-17:30 Навчання з безпеки для дітей 5-7 років, реєстрація: [www.loewen-defence.de](http://www.loewen-defence.de)
- 3 10.05.2023 щосереди з 15:30 до 16:30, (7 заходів) дошкільний курс з Нермін, для дітей з німецькою як другою мовою, які підуть до школи в 2023 році, реєстрація в сімейному центрі

### Додаткові пропозиції

**Консультації з повсякденних проблем**, перенаправлення до професійної допомоги

**Поради та консультації щодо садочку** (німецькою, англійською, іншими мовами за домовленістю):  
Консультації щодо місця в дитячому садку та допомога з заявками, за попередньою домовленістю за телефоном 0341-6897900

**Мобільна підтримка сім'ї**: консультації, допомога та підтримка майбутніх батьків та родин з дітьми віком від 0 до 3 років, анонімно та безкоштовно у вибраному вами місці. Контакт: Крістіна-Марія Міхаель, телефон 0163-2932836

**Сімейний сніданок**: 04.04./09.05./06.06 з 9:00 до 11:00. Вартість: дорослі 4 євро, діти безкоштовно.

**Одяг**: тут ви знайдете недорогий секонд-хенд одяг для немовлят та дітей до 128 розміру.

**Обмінна полиця перед/в сімейному центрі**: обмінюйтесь з іншими сім'ями дрібницями, іграшками, книгами, одягом для дорослих

**Сімейна бібліотека**: актуальна література про вагітність, розвиток, харчування, проблеми виховання і т.п., дитячі книжки, книжки з рукоділля

## Ласкаво просимо на відкриті сімейні зустрічі

Тут ви зможете безкоштовно та легко зав'язати контакти з іншими родинами, провести разом час, як сім'я та обміняти з іншими батьками ідеями на актуальні теми.

У нашій просторій **ігровій кімнаті** малюки знайдуть безліч ідей, щоб випробувати свої здібності. Поруч ви знайдете багато місця в нашій **вітальні**, де можна разом пообідати, пограти, зайнятись творчістю або просто поговорити за чашкою чаю/кави.

На **спільній кухні** ви завжди можете спробувати нові рецепти, які родини із задоволенням дегустують на місці. Ммм, смачно.

У гарну погоду запрошуємо до нашого просторого **саду**, що обладнаний самокатами, дитячими каталками, батутом, дитячим басейном, столом для настільного тенісу, пісочницею та гойдалкою, щоб разом пограти та попостувати.

Ділитися один з одним повсякденним сімейним життям, підтримувати один одного та вчитись один у одного, будь то великий або маленький, старий або молодий, можливо з нами – безкоштовно і без зайвого клопоту. Ми з нетерпінням чекаємо на зустріч із вами.

Ви також знайдете різноманітні пропозиції і курси за темами народження, розвитку, освіти, відпустки по догляду за дитиною, роботи і сім'ї, здоров'я. Погляньте, можливо тут є щось для вас.

### Ваші консультанти

#### **Анне-Лене Петерз**

Керівник

[anne-lene.peters@muetterzentrum-leipzig.de](mailto:anne-lene.peters@muetterzentrum-leipzig.de)

#### **Сандра Бадер**

Заступник керівника,

Координатор проекту «маленькі дослідники»

[Sandra.bader@muetterzentrum-leipzig.de](mailto:Sandra.bader@muetterzentrum-leipzig.de)

#### **Елізабет Генг**

Федеральна програма «Вступ до садочку»

[Elisabeth.geng@muetterzentrum-leipzig.de](mailto:Elisabeth.geng@muetterzentrum-leipzig.de)

### Родинний центр Паунсдорф

Wiesenstr. 20

04329 Лейпциг

Тел. 0341-6897900

### Час, коли з нами можна зв'язатись по телефону:

Пн 8:30-14:00

Вт 8:30-18:30

Ср 8:30-14:00

Чт 8:30-18:30

Актуальну інформацію щодо пропозицій можна знайти також за посиланням:

[www.muetterzentrum-leipzig.de](http://www.muetterzentrum-leipzig.de) або у [facebook](https://www.facebook.com/familienzentrumpaunsdorf) та [instagram](https://www.instagram.com/familienzentrumpaunsdorf) @familienzentrumpaunsdorf