

# Familiennachmittag

**Liebe Eltern,**

der Alltag mit einem Frühgeborenen, einem chronisch kranken oder einem behinderten Kind bringt viel Schönes - aber auch regelmäßige Herausforderungen. Zwischen Betreuung, medizinischen Terminen, Geschwisterbedürfnissen, beruflichen Anforderungen und dem Wunsch nach etwas Zeit für sich selbst bleibt oft wenig Raum zum Durchatmen.

Mit unserem Familiennachmittag möchten wir Ihnen ein Angebot machen: einen Ort, an dem Sie andere Familien treffen, die Ähnliches erleben. Während die Kinder spielen, basteln oder erste altersgerechte Spielideen ausprobieren, können Sie sich in entspannter Atmosphäre austauschen, vernetzen und stärken.

## **Was Sie beim Familiennachmittag erwarten:**

- **Kontakte knüpfen** zu anderen pflegenden Familien
- **Austausch über Herausforderungen** im Alltag - mit Impulsen für mehr Balance zwischen Kita, Arbeit, Förderung und Selbstfürsorge
- **An das Alter angepasste Spielideen** und -anregungen, Bastelimpulse
- **Fachliche Impulse** zur Alltagsbewältigung (Schlaf, Ernährung, gesundheitliche Förderung, sozialrechtliche Themen zur Entlastung, Anträge Fremdbetreuung, u.a.)
- **Bei Bedarf Vermittlung** zu Einzelberatung, z.B. zu Krankheits- und Alltagsbewältigung, Schlaf, Ernährungssituation zu Hause/in der Kita und weiteren passenden Anlaufstellen und Unterstützungsangeboten

## **Für wen ist das Angebot?**

Für Familien mit Kindern im Alter von 0 bis 3 Jahren - ältere Geschwisterkinder und ein weiteres Familienmitglied sind selbstverständlich ebenfalls willkommen.

## **Ablauf und Rahmen:**

- Offenes Angebot mit Raum für alle Fragen rund um den Familienalltag
- Gruppengröße: maximal 6 - 8 Teilnehmende
- Kosten pro Teilnahme € 5,00\* - die Teilnahme wird gefördert im Rahmen der "Frühe Hilfen Hamburg"
- alle 6 - 8 Wochen
- 16:00 - 17:30 Uhr

## **Was Sie mitnehmen können:**

Neue Kontakte, kurze hilfreiche Impulse für den Alltag - und bei erhöhtem Bedarf die Möglichkeit eines individuell abgestimmten Einzelcoachings oder einer Beratung.

Wir freuen uns sehr darauf, Sie zu sehen bzw. wiederzusehen und gemeinsam einen stärkenden, entspannten Familiennachmittag zu gestalten.

*Ihre/ Eure Dorén Schlinz*

\*Falls der Sie der Kostenbeitrag an der Teilnahme hindern sollte, sprechen Sie uns gerne an.



**Wo?** Kinderlotse gGmbH, Osterfeldstr. 12-14, 22529 Hamburg