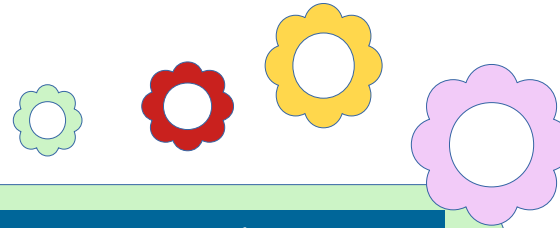




Willkommen im Familienzentrum „DAS NEST“

warm – stärkend – echt

Berliner Str. 6 15306 Seelow
Nadine Pötschke Tel. 0152 – 21 69 0004
www.CVJM-Oderbruch.de /Angebote/CVJM-Familienarbeit



SchreibBabyAmbulanz

ressourcen- und körperorientierte Begleitung für Schwangere, Babys und Kleinkinder (kostenfrei)
www.schreibbabyambulanz-mol.de
Anna Covelli 0163 – 256 81 06
dienstags nach Vereinbarung

Pro Familia Schwangerenberatung

Informationen, Beratung und Vermittlung zu sozialen, finanziellen und rechtlichen Hilfen für Schwangere (kostenfrei)
www.profamilia.de/bad-freienwalde
Sabine Kammer 03344 3597
mittwochs 9:00 - 12.00 Uhr nach Vereinbarung

Tauschraum mit Kinderbedarf

Kleidung, Spielsachen, Bücher, Autositze & mehr
Ihr könnt gerne gut erhaltene Sachen spenden und natürlich selbst mitnehmen (kostenfrei)
ehrenamtl. Organisation: Tine: 0178 – 633 933 8
während der Öffnungszeiten geöffnet

offene Nähgruppe

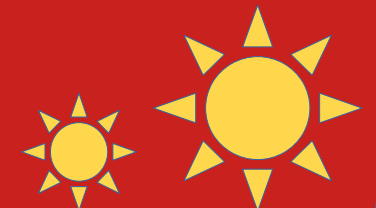
im wöchentl. Wechsel im Nest und in Altfriedland – für Anfänger und Geübte
Tro-Fu-4B@gmx.de o. über das Nestteam (1-2 €)
montags 18:00 – ca. 21:00 Uhr

„KommMit“ e.V. / PSZ

offene Sprechstunde für Geflüchtete und Migranten, psychosoziale Beratung und psychologische Versorgung für Kinder und Erwachsene
Jana Leheis 0159 067 203 45
www.kommmit.eu
donnerstags 11:00 – 13:00 Uhr
offene Sprechstunde und nach Vereinbarung

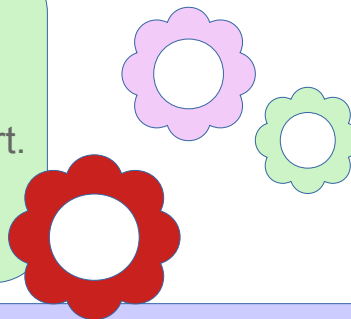
Hier seht ihr Angebote unserer Netzwerkpartner und ehrenamtlich Engagierten, die für euch im NEST stattfinden. Möchtet ihr ausführliche Infos oder Flyer zu den Angeboten, sprecht uns gerne an.

Für Terminabsprachen oder spezielle Fragen meldet euch bitte direkt bei den jeweiligen Ansprechpartnern.



Väterstammtisch

Offenes Treffen und Austausch unter Männern für (werdende) Väter. Der Treffpunkt wird selbst organisiert.
rippoetschke@gmail.com
donnerstags 1 mal im Monat 19:00 – ca. 21:00 Uhr



Netzwerk gesunde Kinder

Anne ist alle 2 Wochen während des Frühstücks bei uns zu Gast. Ihr könnt Fragen zu Patenschaften, aktuellen Elternkursen und Angeboten stellen und mehr über die Vorteile einer Mitgliedschaft als Netzwerkfamilie erfahren. Für Schwangere und Eltern mit Kindern bis 3 Jahre.
www.netzwerk-gesunde-kinder.de
jeden 2. Mittwoch im Monat

Eltern-Kind-Turnen

Eltern und Kinder überwinden Bewegungsbaustellen. Selbsterfahrung in der Eltern-Kind-Beziehung schaffen, erspüren, erfahren und dabei Spaß haben. Gemeinsamer Auf- und Abbau und Obstpause. (1-2 € Spende)
sina_schweitzer@web.de
(Seelow)
sonnwald@gmail.com
(Neuhardenberg)
samstags
9:30 – 11:30 Uhr (Seelow)
9:30 – 12:00 Uhr (Nhbg.)

REKIS-

Selbsthilfekontaktstelle

Informationen und Vermittlung zu Selbsthilfegruppen in MOL. Hilfe bei der Gründung einer eigenen Gruppe. (kostenfrei)
www.rekis-sozialpark.de
Christin Gerlach 03341 47 13 81
donnerstags einmal im Monat 10:00 – 14:00 Uhr (nach Terminvereinbarung), 14:00 – 16:30 Uhr offene Sprechstunde / die Jahresübersicht zu den Sprechtagen bekommt ihr im Nest

Jennys Power Workout

Verbesserung der Ausdauer, Kraftausdauer, Schnellkraft, Sprungkraft, des Wohlbefindens und Steigerung der aktiven Leistung. Alle können mitmachen! Wir sind eine tolle gemischte Gruppe. Eltern können ihre Kinder mitbringen – sie können miteinander spielen oder selbst mitmachen. (2€)
Jenny sonnwald@gmail.com
donnerstags
17:00 – 18:00 Uhr
Mai-Okt.: Altfriedland
Spielplatz an der Badestelle
Nov.-April: Neuhardenberger Turnhalle (+ Hallengebühr)

Yin- Yoga

Zeit für dich zum Entspannen und Kraft tanken. (13 € / 90 min)
Christin Gerlach 0176 57 885 948
donnerstags 17 Uhr einmal im Monat (mit Anmeldung)

Familienwanderung

Mit anderen Familien gemeinsam eine Runde um den See laufen. Immer neue Orte, egal welches Wetter. Wandern, picknicken und die frische Luft genießen. Bewegung und Natur für große und kleine Kinder und deren Eltern. (kostenfrei)
Jenny sonnwald@gmail.com
ca. alle 2 Monate am Wochenende (auf Anfrage)