

*Angebote
und Einrichtungen
für Familien
in der Stadt Cottbus*



Gliederung

Krabbelgruppen, Eltern-Kind-Spiel-&Beratungsangebote, PEKIP	Seite 3
Eltern-/Familienfrühstück, -brunch, -café, -mittagessen	Seite 11
Spiel- und Erlebnisangebote	Seite 17
Kreativangebote	Seite 24
Lern- und Leseangebote	Seite 30
Sport- und Bewegungsangebote, Gesunde Ernährung	Seite 37
Musikangebote	Seite 49
Angebote und Kurse für Eltern/Kinder, Austausch	Seite 56
Angebote für Schwangere, junge Mütter und Väter	Seite 76
Kunst und Kultur	Seite 83
Beratungseinrichtungen für Schwangere, Eltern und Familien	Seite 86
Hebammen in Cottbus und Umgebung	Seite 115

	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag				Freitag							
09:00 - 09:30 Uhr						JHCB Krabbel- gruppe			JHCB Krabbel- gruppe und Spiele- kreis			JHCB Krabbel- gruppe	Diakonie Krabbel- gruppe mit Familien- brunch			JHCB Krabbel- gruppe					
09:30 - 10:00 Uhr							SPI Krabbel- gruppe	Caritas Krabbel- gruppe & Hebam- menzeit		Caritas Krabbel- gruppe	SOS Krabbel- gruppe			Caritas Baby- gruppe	PGW Begegn- ungs- raum						
10:00 - 10:30 Uhr	SPI Krabbel- gruppe		JHCB Väter- treff	Caritas Offenes Spiel- zimmer	Caritas Baby- massage												SPI Krabbel- gruppe	Caritas Krabbel- gruppe	Caritas Krabbel- gruppe	Caritas Baby- gruppe	PGW Begegn- ungs- raum
10:30 - 11:00 Uhr																					
11:00 - 11:30 Uhr																					
11:30 - 12:00 Uhr												JHCB Krabbel- gruppe	Diakonie Krabbel- gruppe mit Familien- brunch			JHCB Krabbel- gruppe					
12:00 - 12:30 Uhr																					
12:30 - 13:00 Uhr																					
13:00 - 13:30 Uhr																					
13:30 - 14:00 Uhr																					
14:00 - 14:30 Uhr							Caritas Offenes Spiel- zimmer														
14:30 - 15:00 Uhr																					
15:00 - 15:30 Uhr	PGW Begegnu- ngs- raum	SPI Eltern- Kind- Nach- mittag																			
15:30 - 16:00 Uhr																					
16:00 - 16:30 Uhr									Caritas Papa-Kind- Gruppe												
16:30 - 17:00 Uhr																					
17:00 - 17:30 Uhr																					
17:30 - 18:00 Uhr																					
18:00 - 18:30 Uhr																					

¹ „Prager-Eltern-Kind-Programm“, Erläuterung dazu in nachfolgender Tabelle

*weitere nicht wöchentliche Angebote sind in nachfolgender Liste aufgeführt

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontakt Daten:
Caritas Familienzentrum Cottbus Kochstraße 15 A 03050 Cottbus Ansprechpartner: Sarah Paß	<u>Babymassagekurs</u> Hier können sich Babys von Mama mit einer Massage verwöhnen lassen. Mitzubringen sind dafür bequeme Sachen, ein kleines Handtuch und eine Decke. Beginn: 6-8 Wochen nach der Geburt.	☎: 0355/48666616 ✉: Familienzentrum.cottbus@caritas-goerlitz.de 💻: www.caritas-cottbus.de 🕒: Dienstag, 10:00-11:30 Uhr 📍: Kochstraße 15 A €: kostenfrei
Ansprechpartner: Sarah Paß	<u>Krabbelgruppe</u> Die Kleinsten ab 8 Monaten entdecken die Welt mit altersgerechten Spiel- und Bewegungsangeboten. Am Mittwoch ist eine erfahrene Familienhebamme dabei, die für alle Fragen rund um die ersten Monate mit Baby beratend zur Seite steht. Daneben gibt sie Anleitungen für Babymassagen oder steht für Einzelberatungen zur Verfügung. Eine telefonische Anmeldung ist zwingend erforderlich, damit vorab allen Besuchern die Hygienemaßnahmen erklärt werden können. Die Besucherzahlen sind begrenzt. Das Angebot bezieht sich zunächst auf unbestimmte Zeit. Um Absage bei Krankheit oder Verhinderung wird gebeten, damit anderen BesucherInnen das Angebot ersatzweise wahrnehmen können. Um Anmeldung wird gebeten.	☎: 0355/48666616 ✉: Familienzentrum.cottbus@caritas-goerlitz.de 💻: www.caritas-cottbus.de 🕒: Mittwoch und Donnerstag, 9:30-11:30 Uhr 📍: Kochstraße 15 A €: kostenfrei
Ansprechpartner: Franz Göbel	<u>Papa-Kind-Gruppe</u> Am Donnerstag stehen die Papas und ihre Kleinen im Mittelpunkt. Hier können sie miteinander spielen, sporteln, Quatsch machen und sich austauschen.	☎: 0355/48666616 ✉: Familienzentrum.cottbus@caritas-goerlitz.de 💻: www.caritas-cottbus.de 🕒: Donnerstag, 16:00-17:00 Uhr 📍: Kochstraße 15 A €: kostenfrei

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontaktdaten:
Ansprechpartner: Sarah Paß	<u>Hebammenzeit</u> Hier können sich alle werdenden und gewordenen Mamas und auch Papas zu unterschiedlichen Themen mit einer Familienhebamme austauschen. Dabei geht es zum Beispiel um Stillen/Ernährung, Schlafen, Kindergesundheit oder Beikost.	☎: 0355/48666616 ✉: Familienzentrum.cottbus@caritas-goerlitz.de 💻: www.caritas-cottbus.de 🕒: Mittwoch, 10:15-12:15 Uhr 📍: Kochstraße 15 A €: kostenfrei
Ansprechpartner: Sarah Paß	<u>Babygruppe</u> In der Babygruppe entdecken die Allerkleinsten die Welt mit altersgerechten Spiel- und Bewegungsangeboten. Eltern können Erfahrungen, Tipps und aktuelle Fragen miteinander besprechen und sich miteinander austauschen. Für alle Kinder von 0-8 Monaten.	☎: 0355/48666616 ✉: Familienzentrum.cottbus@caritas-goerlitz.de 💻: www.caritas-cottbus.de 🕒: Freitag, 9:30-11:30 Uhr 📍: Kochstraße 15 A €: kostenfrei
Diakonisches Werk Niederlausitz gGmbH Carpe Diem Family Sandower Hauptstraße 11 03044 Cottbus Ansprechpartnerin: Christina Bedrich	<u>Krabbelgruppe</u> Jeden Donnerstag in der Zeit von 09:30-11:30 Uhr trifft sich die Krabbelgruppe für Kinder zwischen 0-3 Jahren. Es wird geplaudert, gespielt, gesungen und viel gelacht. Weiters werden Fragen rund um die Erziehung und Entwicklung der Babys und Kinder beantwortet und inhaltliche Themen rund um die ersten Lebensjahre erläutert. Einmal im Monat gibt es zudem einen leckeren Brunch. Eine Anmeldung ist wünschenswert.	☎: 0151/15502468 ✉: c.bedrich@diakonie-niederlausitz.de 💻: www.diakonie-nl.de 🕒: Donnerstag, 9:30-11:30 Uhr 📍: Sandower Hauptstraße 11 €: kostenfrei
Evangelische Klosterkirchengemeinde Cottbus Klosterplatz 1 03046 Cottbus Ansprechpartnerin: Friederike Gürtler	<u>Kreis für Mütter und Väter mit kleinen Kindern</u> Der Treff bietet eine gute Möglichkeit: • Menschen in ähnlichen Lebenssituationen zu treffen • über alle Themen rund um Familie und Kind ins Gespräch zu kommen • die Fremdheit in Cottbus zu überwinden • eine Kirchengemeinde kennenzulernen - auch ohne Gemeindezugehörigkeit • Informationen zu bekommen (Erfahrungen und Adressen) • sein Kind mal auf einen anderen Arm geben zu können, • sich zu verabreden und einander kennenzulernen,	☎: 0355/24825 ✉: gemeindebuero@klosterkirchengemeinde.de 💻: www.klosterkirchengemeinde.de 🕒: jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat 9:30 – 11:30 Uhr 📍: Pfarrhaus Klosterstraße 19 €: kostenfrei

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontaktdaten:
	einfach mal an einem gemütlichen Frühstückstisch zu sitzen, den andere gedeckt haben. Dieses Angebot richtet sich ausdrücklich auch an Schwangere und Eltern, deren kleine Kinder schon in einer Tagesstätte untergebracht sind und die am Vormittag eine Gruppe suchen.	
GPWO mbH Cottbus Ostrower Damm 9 03046 Cottbus Ansprechpartnerin: Monika Klemm	<u>Krabbel- und Familiengruppe</u> Ab 8:30 Uhr sind alle Eltern, Kinder und Großeltern zum gemeinsamen Frühstück mit Erfahrungs- und Informationsaustausch eingeladen. Daneben gibt es für frisch gebackene Mütter und Väter die Möglichkeit, sich in einer Krabbelgruppe zusammenzufinden. Einzelne Themen und Inhalte können im Vorfeld gemeinschaftlich abgestimmt werden. Zudem gibt es die Gelegenheit zum gemeinsamen Backen, Kochen, Spielen, Basteln. Auch gemeinsame Ausflüge und Ferienangebote und eine kostenfreie Kindersachenbörse werden vorgehalten.	☎: 0355/28890441 oder 0151/56623097 ✉: verwaltung@gpwo-cottbus.de 💻: www.gpwo-cottbus.net 🕒: Dienstag und Donnerstag; jeweils 09:00-12:00 Uhr 📍: Ostrower Damm 9 €: kostenfrei
Jugendhilfe Cottbus gGmbH Eltern-Kind-Treff „Käthe“ Am Spreeufer 14/15 03044 Cottbus Ansprechpartnerin: Julia Schmidt	<u>Gruppe für Krabbelkinder</u> Im Eltern-Kind-Treff „Käthe“ können sich Eltern von Dienstag bis Freitag austauschen, Kontakte knüpfen, sich gegenseitig anregen und sich unterstützen. Dabei werden sie von erfahrenen Fachkräften begleitet und angeregt. Am Dienstag treffen sich vor allem Kinder in den ersten Monaten (0-6) und im Schwerpunkt geht es um Kommunikation, Bewegung, Ernährung und Stillberatung. Ratschläge gibt es dabei auch von einer erfahrenen Familienhebamme. Immer mittwochs gibt es bei leckerem Frühstück die Möglichkeit, sich mit Fachkräften zu verschiedenen Fragestellungen rund um das Thema Elternwerden und Elternsein auszutauschen Donnerstag geht es in der Krabbelgruppe um Ernährung, Beikost und Bewegung. Begleitet wird die Gruppe dabei von einer Fachkraft der Frühen Hilfen sowie einer Kreativtherapeutin. Eine Anmeldung ist erforderlich! Freitags treffen sich dann alle Mütter mit Kindern ab einem Jahr und thematisch findet hier bei Bedarf ein Austausch zu den Themen Konfliktlösung und Grenzsetzung statt.	☎: 0355/78437060 ✉: cafe-kaethe@jhcb.de 💻: www.jhcb.de 🕒: Dienstag und Freitag jeweils von 9:00-12:00 Uhr Donnerstag; 9:00-13:00 Uhr 📍: Am Spreeufer 14/15 €: kostenfrei

Angebote für Familien in der Stadt Cottbus/Chóśebuz

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontaktdaten:
Familienhebamme: Cornelia Bartsch	<u>Trageberatung</u> Für Eltern, die gern mehr zum Thema „Tragen“ erfahren und die theoretischen Grundlagen zum Tragen erlernen möchten, gibt die Familienhebamme nach vorheriger Anmeldung. Einblicke in das Thema. Dabei geht sie auf Fragen der Interessierten ein und gibt kleine praktische Anleitung zu verschiedenen Trage- und Wickeltechniken.	☎: 0355/78437060 ✉: cafe-kaethe@jhcb.de 💻: www.jhcb.de 🕒: nächster Termin kann erfragt werden 📍: Am Spreeufer 14/15 €: kostenfrei
Jugendhilfe Cottbus gGmbH Familienzentrum Hopfengarten Hopfengarten 57 03044 Cottbus Ansprechpartnerinnen: Vanessa Zuchhold	<u>Vätertreff</u> Austausch, Kontakte knüpfen, Gemeinschaft erleben, Impulse zu Familienthemen, Erziehung, Entwicklung der Kinder erhalten, soziale Beratung, Möglichkeiten eigene Gedanken und Ideen einzubringen (Begleitkinder sind herzlich willkommen)	☎: 0173/9472672 ✉: vanessa.zuchhold@jhcb.de 💻: www.jhcb.de 🕒: Montag, 10:00-12:00 Uhr 📍: Hopfengarten 57 €: kostenfrei
Jugendhilfe Cottbus gGmbH „das Sachsendorfer“ Heinrich-Mann-Straße 14 03048 Cottbus Ansprechpartner: Doreen Senftleben	<u>Kleinkindkreis/Krabbelgruppe</u> Zum Baby- und Kleinkindtreff sind alle Eltern und Kinder eingeladen, die gemeinsam miteinander spielen, sich austauschen oder einfach gemütlich zusammen sein wollen. Dabei werden Fragen rund um die Erziehung und Entwicklung der Babys und Kinder aber auch allgemeine Fragen rund um das Thema Familie durch eine pädagogische Fachkraft beantwortet.	☎: 0355/28926020 oder 0355/4786160 ✉: flex.mannstr@jhcb.de oder andreas.raab@jhcb.de 💻: www.jhcb.de 🕒: Mittwoch, 9:30-12:00 Uhr 📍: Heinrich-Mann-Straße 14 €: kostenfrei
Netzwerk Gesunde Kinder Cottbus Paul Gerhardt Werk Gerichtsstraße 1 03046 Cottbus Ansprechpartnerin: Manuela Zapel	<u>Offener Spiel- und Begegnungsraum</u> Jeden Dienstag und Freitag von 9:3-11:30 Uhr lädt das Netzwerk alle Netzwerkfamilien, Paten und alle Interessierte ein, sich im Begegnungsraum zu treffen und auszutauschen. Anmeldung erwünscht.	☎: 0355/462130 oder 015128064708 ✉: netzwerk.cottbus@pagewe.de 💻: www.netzwerk-gesunde-kinder.de 🕒: Dienstag und Freitag, jeweils 9:30-11:30 Uhr 📍: Gerichtstraße 1-2, 03046 Cottbus €: kostenfrei
Netzwerk Gesunde Kinder Spree-Neiße Standort Kolkwitz Lausitz Klinik Forst Am Klinikum 30 03099 Kolkwitz Ansprechpartnerin: Dorothe Zacharias	<u>Krabbelgruppe</u> Dienstag können sich Eltern und Großeltern mit Kindern von 0-3 Jahren austauschen, gemütlich zusammen sein und Fragen rund um das Eltern sein stellen.	☎: 0151/765251228 ✉: dorothe.zacharias@lausitzklinik.de 💻: www.netzwerk-gesunde-kinder.de 🕒: Dienstag, 9:30-11:30 Uhr 📍: Am Klinikum 30, Kolkwitz €: kostenfrei

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontaktdaten:
SOS-Kinderdorf Lausitz Poznaner Straße 1 03048 Cottbus Ansprechpartnerinnen: Anja Henke	<u>Krabbelgruppe</u> Jeden Donnerstag die Welt entdecken – Stück für Stück – gemeinsam mit den Kleinsten (0-12 Monaten). Ein Angebot für Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr.	☎: 0355/869587400 ✉: Anja.henke@sos-kinderdorf.de 💻: www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-lausitz 🕒: Donnerstag, 9:30-11:00 Uhr 📍: Poznaner Straße 1, Bewegungsraum II 💶: 1,00 Euro je Teilnahme
SOS-Kinderdorf Lausitz Poznaner Straße 1 03048 Cottbus Ansprechpartner: Michaela Hippel	<u>Eltern-Kind-Gruppe „Pünktchen“</u> Die Eltern-Kind-Gruppe ist ein kostenfreies Angebot für Familien (Mutter und/oder Vater, Großeltern), die ihren Rechtsanspruch auf einen Kindergartenplatz noch nicht nutzen (1 bis 3 Jahre, im Einzelfall bis 6 Jahre). Eltern können mit ihrem Kind die Angebote der „Pünktchen“ mehrmals pro Woche oder täglich besuchen. In der Obhut ihrer Eltern können Kinder hier spielen, die Welt erkunden, musizieren, sich bewegen, ihre Fähigkeiten erweitern und Erfahrungen mit Gleichaltrigen machen. In Vorbereitung auf den Kitaalltag erhalten Kinder die Chance mit anderen Kindern in Kontakt zu treten und erste Erfahrungen, wie zum Beispiel ein gemeinsames Essen mit Kindern, kennenzulernen oder nach Absprache behutsam erste Ablösungsprozesse zu gestalten. Die Eltern erhalten die Möglichkeit zum Austausch untereinander, Anregungen zur Entwicklungsbegleitung ihres Kindes und bei Bedarf Unterstützung bei alltäglichen Schwierigkeiten. Bei Interesse kann auch ein Schnuppertag vereinbart werden. Montag: 9:30-12:30 Uhr Café & Frühstück Dienstag: 9:30-12:30 Uhr „Meine Stadt, Wald & Wiesen“/Sportangebot“ Mittwoch: 9:30-12:30 Uhr „Kleine Künstler - Wir werden kreativ“ 15:00-17:30 Uhr kunterbunter Nachmittag/Musikangebot Donnerstag: 9:00-11:00 Uhr Babytreff	☎: 0355/4837040 ✉: michaela.hippel@sos-kinderdorf.de 💻: www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-lausitz 🕒: Dienstag-Freitag 📍: Poznaner Straße 1 💶: 1,00 €

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontaktdaten:
	Freitag: 9:00-11:00 Uhr gemeinsames Frühstück	
SOS-Kinderdorf Lausitz SOS Familienzentrum Burg Schulstraße 6a 03096 Werben Ansprechpartner: Nicole Löser	<u>Krabbelgruppe in der Kita Pustebblume</u> Jeden Montag von 15:00-16:00 Uhr wird in der Kita Pustebblume in Werben gekrabbelt und gebrabbelt. Um Anmeldung wird gebeten.	☎: 035603/189569 ✉: nicole.loeser@sos-kinderdorf.de 🌐: www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-lausitz 🕒: Montag, 10:00-11:00 Uhr 📍: Kita Pustebblume Werben €: 1,00 Euro
SOS-Kinderdorf Lausitz Familienzentrum Kurparkstraße 6A 03096 Burg Ansprechpartner: Nicole Löser	<u>Papa-Zeit</u> Immer 14-tägig freitags treffen sich Papas zum Spielen, Toben und Plaudern.	☎: 035603/189569 ✉: nicole.loeser@sos-kinderdorf.de 🌐: www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-lausitz 🕒: Montag, 14-tägig, 15:30-16:45 Uhr 📍: Kurparkstraße 6a, Burg €: ggf. Materialkosten
Ansprechpartner: Nicole Löser	<u>Krabbelgruppe</u> Im SOS Beratungszentrum in Burg wird es jeden Mittwoch lustig und manchmal auch laut und alle Kinder und Eltern haben viel Spaß.	☎: 035603/189569 ✉: Nicole.loeser@sos-kinderdorf.de 🌐: www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-lausitz 🕒: Mittwoch, 10:00-11:00 Uhr 📍: Gesundheitskita Lutki, Kurparkstraße 7, Burg €: 1,00 Euro
Ansprechpartner: Nicole Löser	<u>Babymassagekurs</u> Dieser Kurs umfasst 6 Termine und findet im Familientreff statt. Er ist geeignet für Babys von 2-7 Monaten.	☎: 035603/189569 ✉: nicole.loeser@sos-kinderdorf.de 🌐: www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-lausitz 🕒: Donnerstag, 14-tägig, 09:30-10:30 Uhr 📍: Kurparkstraße 6a, Burg €: 2,00 Euro
Stiftung SPI NL Brandenburg Süd-Ost Jugendberatungs- und Familienzentrum	<u>Krabbelgruppe:</u> Eine Krabbelgruppe ist ein wunderbarer Treffpunkt für Eltern und Kinder. Während die Kinder miteinander oder auch allein spielen,	☎: 0355/49470998 ✉: famz-cottbus@stiftung-spi.de 🌐: www.jule-cottbus.de

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontaktdaten:
„Haus Jule“ Berliner Straße 54 03046 Cottbus Ansprechpartner: Marleen Kosmann, Susi Werner Ansprechpartnerinnen: Marleen Kosmann, Susi Werner	sich anschauen, befühlen, und betasten, können sich die Eltern untereinander austauschen. Der Besuch einer Krabbelgruppe macht den Kindern meist großen Spaß und unterstützt sie gleichzeitig in ihrer Entwicklung. Unser Motto ist sich selbst und Ihrem Kind Gutes tun und neue Energie für den Alltag tanken. <u>„Glückies“ - Eltern-Kind-Spiele-Nachmittag</u> Durch das gemeinsame Erleben von Spiel, Bewegung und Freude lernen Eltern und Kinder in der Gruppe miteinander und voneinander. Durch die Begleitung des geschulten Personals wird den Kindern genügend Raum und Zeit gegeben, um den eigenen Lernbedürfnissen zu folgen und spielerisch die Erfahrung zu machen, Teil einer Gemeinschaft zu sein. Der Eltern-Kind-Nachmittag bietet einen Austausch unter den Eltern und eine vertraute und sichere Basis für die Entwicklung der Kinder. Das festigt innerhalb der eigenen Familie den Kontakt zwischen den Familienmitgliedern	🕒: Montag und Mittwoch, 10:00-11:30 Uhr 📍: Berliner Straße 54 💶: kostenfrei ☎: 0355/49470998 ✉: famz-cottbus@stiftung-spi.de 💻: www.jule-cottbus.de 🕒: Montag, 15:30-17:30 Uhr 📍: Berliner Straße 54 💶: kostenfrei

Eltern-/Familienfrühstück, -brunch, -café, -mittagessen

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag			Freitag	
08:00 - 9:00 Uhr											
09:00 - 09:30 Uhr						JHCB Kiez- frühstück					JHCB Familien- frühstück
09:30 - 10:00 Uhr											
10:00 - 10:30 Uhr	Caritas Café für werdende Mamas	JHCB Familien- frühstück			JHCB Schwange- renfrüh- stück						
10:30 - 11:00 Uhr											
11:00 - 11:30 Uhr											
11:30 - 12:00 Uhr											
12:00 - 12:30 Uhr		SOS Mittagessen in Familie	SOS Mittagessen in Familie	SOS Nachbar- schafts- café							
12:30 - 13:00 Uhr											
13:00 - 13:30 Uhr											
13:30 - 14:00 Uhr											
14:00 - 14:30 Uhr											
14:30 - 15:00 Uhr											
15:00 - 15:30 Uhr											
15:30 - 16:00 Uhr											
16:00 - 16:30 Uhr											
16:30 - 17:00 Uhr			SOS Café Quatsch	JHCB Fam- Café	Frauen- zentrum Frauen- café	Haltestelle Offenes Café					
17:00 - 17:30 Uhr											
17:30 - 18:00 Uhr											
18:00 - 19:00 Uhr											

* weitere nicht wöchentliche Angebote sind in nachfolgender Liste aufgeführt

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontakt Daten
Caritas Familienzentrum Cottbus Kochstraße 15 A 03050 Cottbus Ansprechpartner: Sarah Paß	<u>Schwangerencafé</u> Gemeinsamer Austausch und fachlicher Input rund um die Themen: 25.08.2025: mentale Geburtsvorbereitung 01.09.2025: kleiner Trageworkshop 08.09.2025: eigene Grenzen und Bedürfnisse erspüren 22.09.2025: Wochenbettdepressionen verstehen und vorbeugen 29.09.2025: gehalten und geborgen mit der Rebozo Massage Eine Anmeldung ist erforderlich.	☎: 0355/48666616 ✉: Familienzentrum.cottbus@caritas-goerlitz.de 💻: www.caritas-cottbus.de 🕒: Montag, 10:00-12:00 Uhr 📍: Kochstraße 15 A €: kostenfrei
Diakonisches Werk Niederlausitz gGmbH Carpe Diem Family Sandower Hauptstraße 11 03044 Cottbus Ansprechpartnerin: Christina Bedrich	<u>Familienbrunch</u> In einer entspannten Gesprächsatmosphäre gibt es einmal monatlich im Rahmen der Krabbelgruppe die Möglichkeit beim Familienbrunch, gesellig beisammensitzen und sich auszutauschen. Um eine Voranmeldung unter der Nummer: 0151/15502468 wird gebeten.	☎: 0151/15502468 ✉: c.bedrich@diakonie-niederlausitz.de 💻: www.diakonie-nl.de 🕒: Donnerstag, 9:30-13:00 Uhr 📍: Sandower Hauptstraße 11 €:
"Haltestelle" Straße der Jugend 94 03046 Cottbus Ansprechpartner: Pfarrer Ingo Gutsche	<u>Familientreff</u> Dienstags herrscht Trubel in der Haltestelle. Hier treffen sich hauptsächlich Mütter mit ihren Kleinkindern. Väter sind aber genauso herzlich willkommen. Gemeinsam wird gesungen, gebastelt, gespielt und spannenden Geschichten zugehört. So viel Aktivität macht hungrig. Der Nachmittag wird deshalb mit einem gemeinsamen Abendessen abgeschlossen. Dieses wird immer von lieben Händen frisch zubereitet. Der Speiseplan wechselt von Woche zu Woche. Es gibt aber immer leckeren Pudding! <u>Halt!ma(h)l</u> Am Sonntag in Ruhe nach dem Ausschlafen was Schönes zum Essen einpacken, sich auf den Weg in die Haltestelle machen und dort mit Freunden zusammenkommen. Zu Beginn gemeinsam Beten, Singen oder ins Gespräch kommen. Danach in gemütlicher Runde die mitgebrachten Köstlichkeiten verspeisen und	☎: 0355/4946782 ✉: ingogutsche@aol.com 💻: www.haltestelle-cottbus.de 🕒: Dienstag, 16:00-19:00 Uhr 📍: Straße der Jugend 94 €: erfragen ☎: 0355/4946782 ✉: ingogutsche@aol.com 💻: www.haltestelle-cottbus.de 🕒: Sonntag, 1x monatlich 📍: Straße der Jugend 94 €: kostenfrei

Ansprechpartnerin: Vanessa Zuchhold	<u>Familiennachmittag</u> Gemeinsam spielen, kochen und kreativ sein macht mehr Spaß. Hierzu sind alle Familien eingeladen. Gern können die BesucherInnen ihre eigenen Ideen mit einbringen.	☎: 0173/9472672 ✉: vanessa.zuchhold@jhcb.de 💻: www.jhcb.de 🕒: Donnerstag, 15:00-18:00 Uhr 📍: Hopfengarten 57 💶: kostenfrei
Ansprechpartnerin: Vanessa Zuchhold	<u>Frühstück im Kiez</u> Immer am letzten Freitag im Monat gibt es das Frühstück im Kiez, das für alle Generationen offen ist. Die Projektmitarbeitenden freuen uns auf ein buntes Zusammensein, großartige Gespräche und eine große Vielfalt. Gern mit Voranmeldung.	☎: 0173/9472672 ✉: vanessa.zuchhold@jhcb.de 💻: www.jhcb.de 🕒: Freitag, 9:00-11:30 Uhr 📍: Hopfengarten 57 💶: Unkostenbeitrag: 1,50 Euro
Netzwerk Gesunde Kinder Cottbus Paul Gerhardt Werk Straße der Jugend 94 03046 Cottbus Ansprechpartnerin: Manuela Zapel	<u>Familienfrühstück</u> Immer am letzten Mittwoch des Monats lädt das Netzwerk Gesunde Kinder Netzwerkfamilien und alle Interessierten zu einem gemeinsamen Frühstück ein. Dabei werden in entspannter Runde Informationen getauscht, Kontakte geknüpft und geschlemmt. Um Anmeldung wird gebeten.	☎: 0355/462130 oder 0151/28064708 ✉: netzwerk.cottbus@pagewe.de 💻: www.netzwerk-gesunde-kinder.de 🕒: 24.09.2024, 9:30-12:00 Uhr 📍: „Haltestelle“, Straße der Jugend 94 💶: kostenfrei
Netzwerk Gesunde Kinder Spree-Neiße Standort Forst Regionalnetzwerk Gesunde Kinder Spree-Neiße Berliner Straße 9 03149 Forst	<u>Sommeraktion Familienpicknick</u> In gemütlicher Atmosphäre im Stadtpark Forst für alle Netzwerkfamilien und PatInnen. Decken und kleine Snacks sind mitzubringen. Treffpunkt beim Stadtpark/ Robert-Koch-Spielplatz Anmeldung telefonisch unter 0151/65251228 oder per E-Mail unter: sabine.haertel@lausitzklinik.de	☎: 0151/65251228 ✉: sabine.haertel@lausitzklinik.de 💻: www.netzwerk-gesunde-kinder.de 🕒: 11.09.2025, 10:00-12:00 Uhr 📍: Berliner Straße 9, 03149 Forst 💶: kostenfrei
SOS-Kinderdorf Lausitz Poznaner Straße 1 03048 Cottbus Ansprechpartner: Anja Henke	Der <u>Familientreff "Punkt"</u> ist ein Teil des SOS-Kinderdorf Lausitz/Mehrgenerationenhaus. Er lädt Groß und Klein, Alt und Jung und Menschen mit und ohne Kind zum Verweilen ein. Hier kann man sich kennenlernen, gemeinsame Mahlzeiten einnehmen, sich gegenseitig helfen, Informationen und Wissen austauschen, voneinander lernen, gemeinsam reden, lachen und vieles mehr. Familien können sich unter Anleitung z. B. beim Töpfern, floristischen Gestalten oder bei Näh- und Bastelarbeiten	

Ansprechpartner: Anja Henke	selbst ausprobieren und eigene Fähigkeiten entdecken. Auch unterschiedliche sportliche Aktivitäten für verschiedene Altersgruppen werden angeboten und auch ein Deutschkurs für Migranten ist möglich. Verschiedene Feste und Feiern organisieren wir gemeinsam mit unseren Besuchern (z. B. Sommerfest, Theater- und Tanzaufführungen etc.). Geöffnet ist von Montag bis Freitag ab 8:00 Uhr. Ab 11:00 Uhr gibt es täglich ein leckeres Mittagessen für kleine Preise. <u>Brunch/Mittagessen in Familie</u> Ein leckeres und mit Liebe vorbereitetes Buffet laden zum Schlemmen und Genießen ein.	☎: 0355/4837040 ✉: anja.henke@sos-kinderdorf.de 💻: www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-lausitz 🕒: Mittwoch, 10:00-13:00 Uhr 📍: Poznaner Straße 1 €: Erwachsene: 3,50 Euro Kinder bis 13 Jahre 1,00 Euro
Ansprechpartnerin: Anja Henke	<u>Mittagessen in Familie</u> Ab 11:30 Uhr gibt es für alle leckere Mittagsgerichte und Desserts zu kleinen Preisen. Der aktuelle Speiseplan hängt im Café aus.	☎: 0355/4837040 ✉: anja.henke@sos-kinderdorf.de 💻: www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-lausitz 🕒: Dienstag bis Freitag, 11:30-13:00 Uhr 📍: Poznaner Straße 1 €: Erwachsene 3,50 Euro Kinder bis 13 Jahren 1,00 Euro
Ansprechpartnerin: Anja Henke	<u>Nachbarschaftscafé</u> Beim wöchentlichen Nachbarschaftscafé gibt es neben Naschereien und Getränken, Spiele, Bastelangebote und die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen. Ehrenamtliche Helferinnen und Helfer sind bei den Angeboten immer vor Ort. Dies fördert das gegenseitige Kennenlernen und hilft, Vertrauen aufzubauen. An diesen Tagen können Begleitungstermine mit den Ehrenamtlichen vereinbart werden. Ob es um eine Einkaufshilfe,	☎: 0355/4837040 ✉: anja.henke@sos-kinderdorf.de 💻: www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-lausitz 🕒: Dienstag, 10:00-15:00 Uhr 📍: Poznaner Straße 1 €:

Angebote für Familien in der Stadt Cottbus/Chóśebuz

Ansprechpartnerin: Anja Henke	Geselligkeit, Hilfe im Haushalt oder die Begleitung zum Arzt geht, hier wird geholfen, zusammengeführt und sich verabredet. Neben dem Nachbarschaftscafé wird monatlich gemeinsam mit den älteren Menschen ein Ausflug gestaltet: z.B. Besuch beim Seniorentreff „Lebensfreude“, gemeinsamer Seniorentanznachmittag, gemeinsamer Ausflug zum Marktplatz, Theater oder Planetarium. <u>Café Quatsch (Sprachcafé)</u> Jeden Donnerstag gibt es die Möglichkeit bei einem leckeren Kaffee miteinander ins Gespräch zu kommen, sich mit anderen auszutauschen, zu spielen, kreativ zu sein oder bei schönem Wetter auf dem Spielplatz Quatsch zu machen.	☎: 0355/4837040 ✉: anja.henke@sos-kinderdorf.de 💻: www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-lausitz 🕒: Donnerstag, 15:00-17:30 Uhr 📍: Poznaner Straße 1 €:
SOS-Kinderdorf Lausitz Helene-Weigel-Straße/Ecke Dostojewskistraße 03050 Cottbus Ansprechpartner: Roman Koß	<u>Offenes Kochangebot</u> Jeden Donnerstag gibt es auf dem Betreuten Spielplatz „Pirateninsel Rabauki“ ein offenes Kochangebot für alle Familien. Vorab heißt es natürlich Feuerholz sammeln. Danach „schnippeln und schneiden“ alle gemeinsam und lassen sich dann die lecker, zubereiteten Speisen aus dem Lehmbackofen oder von der offenen Feuerstelle schmecken.	☎: 0355/524038 oder 0174/3409844 ✉: roman.koss@sos-kinderdorf.de 💻: www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-lausitz 🕒: Donnerstag, 15:00-19:00 Uhr 📍: Helene-Weigel-Straße/Ecke Dostojewskistraße €: Kinder 0-5 Jahre, kostenlos Kinder 6-13 Jahre 1,00 Euro 14-99 Jahre 3,00 Euro ab 99 Jahre frei
SOS-Kinderdorf Lausitz IM B.I.S.S. Wilhelm-Riedel-Straße 16 03042Cottbus Ansprechpartner: Nina Soloshenko, Samina Griefenow, Alena Baumann	<u>Sprechcafé</u> Alle Familien sind herzlich eingeladen, kreativ zu werden, zu spielen, zu backen, gemeinsam neue Dinge zu entdecken und ins Gespräch zu kommen.	☎: 0151/65594048 ✉: Nina.soloshenko@sos-kinderdorf.de, Samina.Griefenow@sos-kinderdorf.de 💻: www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-lausitz 🕒: Dienstag, 16:00-18:00 Uhr 📍: Wilhlem-Riedel-Straße 16 €: kostenfrei

Spiel- und Erlebnisangebote

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:00 - 09:30 Uhr						
09:30 - 10:00 Uhr						
10:00 - 10:30 Uhr		Caritas Offenes Spiel- zimmer	PGW Begeg- nungsraum			SOS Betreuer Spielplatz "Piraten- insel Rabauki"
10:30 - 11:00 Uhr						
11:00 - 11:30 Uhr						
11:30 - 12:00 Uhr						
12:00 - 12:30 Uhr						
12:30 - 13:00 Uhr						
13:00 - 13:30 Uhr						
13:30 - 14:00 Uhr						
14:00 - 14:30 Uhr	SOS Rummi- k(l)ub					
14:30 - 15:00 Uhr						
15:00 - 15:30 Uhr		Haltestelle Familien- treff				
15:30 - 16:00 Uhr	SPI Eltern-Kind- Nachmittag		Diakonie Spiel- gruppe& offener Familien- treff	Caritas Offenes Spielzi- mmer	SOS Kunterbu- nter Freitag	Diakonie Spiel- zimmer
16:00 - 16:30 Uhr						
16:30 - 17:00 Uhr			SOS Rappel- Zappel	JHCB Eltern- Treff		JHCB - Integration von Familien
17:00 - 17:30 Uhr						
17:30 - 18:00 Uhr			SOS "Piraten- insel Rabauki" Offener Treff			
18:00 - 18:30 Uhr						
18:30 - 19:00 Uhr						

* weitere nicht wöchentliche Angebote sind in nachfolgender Liste aufgeführt

Träger/Anbieter	Inhalt	Kontakt Daten
Caritas Kochstraße 15 A 03050 Cottbus Ansprechpartner: Sarah Paß	<u>Offenes Spielzimmer und Bewegung für Kleinkinder</u> Jeden Dienstag, Mittwoch und Donnerstag kann im Familientreff getobt, gespielt und gebastelt werden. Daneben können sich Mamas und Papas austauschen und miteinander ins Gespräch kommen. Bei gutem Wetter geht es am Mittwoch oder Donnerstag in den Garten.	☎: 0355/48666616 ✉: Familienzentrum.cottbus@caritas-goerlitz.de 💻: www.caritas-cottbus.de 🕒: Mittwoch und Donnerstag, 14:00-17:00 Uhr 📍: Kochstraße 15 A €: für einige Angebote werden kleine Beiträge erhoben
Diakonisches Werk Niederlausitz gGmbH Carpe Diem Family Sandower Hauptstraße 11 03044 Cottbus Ansprechpartnerin: Christina Bedrich	<u>Offene Spielgruppe</u> Immer mittwochs von 13:00-17:30 Uhr können sich Eltern mit ihren Kindern zwischen 1- 3 Jahren bei Kaffee und Kuchen zur Spielgruppe treffen. In dem angeleiteten Angebot erkunden die Kinder sich und ihre Umwelt durch verschiedene Mitmachaktionen. Diese werden jahreszeitlich angepasst und unterstützen die ganzheitliche Entwicklung der Kinder. Eltern können sich dazu austauschen, Kontakte knüpfen und erhalten durch eine erfahrene Fachkraft auch immer eine Antwort auf ihre Fragen rund um Kind, Entwicklung und das Leben.	☎: 0151/15502468 ✉: c.bedrich@diakonie-niederlausitz.de 💻: www.diakonie-nl.de 🕒: Mittwoch, 13:00-17:30 Uhr 📍: Sandower Hauptstraße 11 €: kostenfrei
"Haltestelle" Straße der Jugend 94 03046 Cottbus Ansprechpartner: Pfarrer Ingo Gutsche	<u>Familientreff</u> Dienstags herrscht Trubel in der Haltestelle. Hier treffen sich hauptsächlich Mütter mit ihren Kleinkindern. Väter sind aber genauso herzlich willkommen. Gemeinsam wird gesungen, gebastelt, gespielt und spannenden Geschichten zugehört. So viel Aktivität macht hungrig. Der Nachmittag wird deshalb mit einem gemeinsamen Abendessen abgeschlossen. Dieses wird immer von lieben Händen frisch zubereitet. Der Speiseplan wechselt von Woche zu Woche. Es gibt aber immer leckeren Pudding! Halt!ma(h)l Am Sonntag in Ruhe nach dem Ausschlafen was Schönes zum Essen einpacken, sich auf den Weg in die Haltestelle machen und	☎: 0355/4946782 ✉: ingogutsche@aol.com 💻: www.haltestelle-cottbus.de 🕒: Dienstag, 16:00-19:00 Uhr 📍: Straße der Jugend 94 €: erfragen ☎: 0355/4946782 ✉: ingogutsche@aol.com 💻: www.haltestelle-cottbus.de

Träger/Anbieter	Inhalt	Kontakt Daten
	dort mit Freunden zusammenkommen. Zu Beginn gemeinsam Beten, Singen oder ins Gespräch kommen. Danach in gemütlicher Runde die mitgebrachten Köstlichkeiten verspeisen und genießen. Wer danach noch möchte, bleibt noch ein wenig und verbringt den Nachmittag in Gesellschaft.	🕒: 📍: Straße der Jugend 94 €: kostenfrei
Jugendhilfe Cottbus gGmbH Eltern-Kind-Treff „Käthe“ Am Spreeufer 14/15 03044 Cottbus Ansprechpartnerin: Julia Schmidt Ansprechpartnerin: Julia Schmidt	<u>Eltern-Treff</u> Spielen und Bewegung stehen hier im Vordergrund. Daneben geht es um Fragen rund um das Thema Partnerschaft und Partnerschaft mit Kind. Treffpunkt ist je nach Wetterlage der Spielplatz vor dem Familienhaus oder der Sport- und Bewegungsraum im Familienhaus. Dienstag: Bewegungsspiele im Sportraum Donnerstag: Bewegungsspiele mit Musik im Sportraum <u>Integration von Familien</u> Spiel und Spaß auf dem Spielplatz zur Förderung verschiedener Kulturen.	☎: 0355/78437060 ✉: ekt-fhc@jhcb.de 💻: www.jhcb.de 🕒: Dienstag und Donnerstag, jeweils 16:00-17:00 Uhr 📍: Am Spreeufer 14/15, Sport- und Bewegungsraum €: kostenfrei ☎: 0355/78437060 ✉: ekt-fhc@jhcb.de 💻: www.jhcb.de 🕒: Samstag, 15:00-18:00 Uhr 📍: Am Spreeufer 14/15 €: kostenfrei
Jugendhilfe Cottbus gGmbH Familienzentrum Hopfengarten Hopfengarten 57 03044 Cottbus Ansprechpartnerinnen: Vanessa Zuchhold	<u>Spielend Lernen für Familien</u> Begleitet wird der Nachmittag vom „Klingenden Neu Schmellwitz“ Gemeinsam spielen, singen und basteln. Jede Woche eine andere kreative Idee zum Mitmachen. Eltern-Kind-Spielstunde, Vorlesen, Elternprojekte, Spielausleihe übers Wochenende etc. Eine Anmeldung ist erforderlich!	☎: 0173/9472672 ✉: Vanessa.zuchhold@jhcb.de; 💻: www.jhcb.de 🕒: Mittwoch, 14:30-17:00 Uhr 📍: Hopfengarten 57 €: kostenfrei

Träger/Anbieter	Inhalt	Kontakt Daten
Ansprechpartnerin: Vanessa Zuchhold	<u>Familiennachmittag</u> Gemeinsam spielen, kochen und kreativ sein macht mehr Spaß. Hierzu sind alle Familien eingeladen. Gern können die BesucherInnen ihre eigenen Ideen mit einbringen.	☎: 0173/9472672 ✉: Vanessa.zuchhold@jhcb.de; 💻: www.jhcb.de 🕒: Donnerstag, 15:00-18:00 Uhr 📍: Hopfengarten 57 💶: kostenfrei
Netzwerk Gesunde Kinder Cottbus Paul Gerhardt Werk Gerichtsstraße 1 03046 Cottbus Ansprechpartnerin: Manuela Zapel	<u>Offener Spiel- und Begegnungsraum</u> Im Begegnungsraum geht es vor allem darum, was Babys und Kleinkinder wirklich brauchen. Dabei stehen vor allem auch Vernetzungen mit Kooperationspartnern im Vordergrund. Die von den Eltern gegebenen Impulse werden aufgegriffen und Experten können in den Begegnungsraum eingeladen werden und Antworten auf Fragen geben. Zwischendurch wird es eine kleine Obstpause geben.	☎: 0355/462130 oder 0151/28064708 ✉: netzwerk.cottbus@pagewe.de 💻: www.netzwerk-gesunde-kinder.de 🕒: Dienstag und Freitag, jeweils 9:30-11:30 Uhr 📍: Gerichtstraße 1-2, 03046 Cottbus 💶: kostenfrei
SOS-Kinderdorf Lausitz Poznaner Straße 1 03048 Cottbus Ansprechpartner: Anja Henke	<u>Rappel-Zappel</u> Jeden Mittwoch gibt es tolle Angebote zum Mitmachen und Spaß haben: Bewegung, Kreatives, Schmackhaftes	☎: 0355/4837040 ✉: anja.henke@sos-kinderdorf.de 💻: www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-lausitz 🕒: jeden ersten Mittwoch im Monat jeweils von 15:30-17:30 Uhr 📍: Poznaner Straße 1 💶:
Ansprechpartnerin: Anja Henke	<u>Kunterbunter Freitag</u> Erlebnismittwoch mit Spielen, Basteln, Lachen und verrückte Sachen machen.	☎: 0355/4837040 ✉: anja.henke@sos-kinderdorf.de 💻: www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-lausitz 🕒: Freitag, 1-2mal im Monat Freitag jeweils 15:30-17:30 Uhr 📍: Poznaner Straße 1 💶: ggf. Materialkosten

Träger/Anbieter	Inhalt	Kontakt Daten
	<u>SOS-Infoeck / Das Stöberstübchen</u> Das Stübchen ist ein Begegnungs- und, Informations- und Austauschort für Interessierte. Hier können Besucher Kreatives aus dem Floristik-, Töpfer- und Nähkurs bestaunen und haben die Möglichkeit des Erwerbs dieser selbst hergestellten Dinge gegen eine Spende. Im SOS Infoeck können sie mehr über SOS-Kinderdorf und die Einrichtungen in der Stadt Cottbus und in der Umgebung erfahren. Öffnungszeiten: Montag: 10:00-12:00 Uhr und 15:00-17:00 Uhr Dienstag: 10:00-12:00 Uhr und 15:00-17:00 Uhr Mittwoch: 10:00-12:00 Uhr und 15:00-17:00 Uhr Donnerstag: 10:00-12:00 Uhr und 15:00-17:00 Uhr Freitag: 10:00-12:00 Uhr	☎: 0355/4837040 ✉: - 🌐: www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-lausitz 🕒: Montag-Donnerstag jeweils 10:00-12:00 Uhr und 15:00-17:00 Uhr Freitag 10:00-12:00 Uhr 📍: Poznaner Straße/Ecke Saarbrücker Straße €: kostenfrei
SOS-Kinderdorf Lausitz Helene-Weigel-Straße/Ecke Dostojewskistraße 03050 Cottbus Ansprechpartner: Stephanie Ketter, Roman Koß	<u>Betreuter Spielplatz „Pirateninsel Rabauki“</u> Der betreute Spielplatz ist mit seinen vielfältigen Betätigungsmöglichkeiten ein Ort, der gern von Kindern und ihren Eltern und natürlich auch Großeltern aufgesucht wird. Attraktionen sind der Wasserspielplatz, der Lehmbackofen, ein kleiner Garten, der Fußballplatz und das Baumhaus. Das kostenlos bereitgestellte Holz und Werkzeug können genutzt werden, um erste handwerkliche Erfahrungen zu sammeln. Darüber hinaus finden regelmäßig sozialpädagogisch begleitete Spiel- und Bastelstunden, Kochtage sowie sonstige Projekte statt. Hier können zudem Erfahrungen mit der Umwelt und Natur gemacht werden und Kinder lernen im gegenseitigen Spiel und Miteinander viele wichtige soziale Kompetenzen. Darüber hinaus gibt es samstags 14-tägig ein leckeres Familienfrühstück. Zu finden ist die Insel für alle Piraten in der Helene-Weigel-Straße/Ecke Dostojewski-Straße.	☎: 0355/524038 oder 0174/3409844 ✉: roman.koss@sos-kinderdorf.de Stephanie.ketter@sos-kinderdorf.de 🌐: www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-lausitz 🕒: Montag-Freitag jeweils von 15:00-18:30 Uhr offener Treff, Kochangebot Samstag 14-tägig, 9:00-13:00 Uhr Familienfrühstück <u>Ferien:</u> in den Ferien öffnet der Spielplatz ab 13:00 Uhr 📍: Helene-Weigel-Straße/Ecke Dostojewskistraße €: Essenangebot: Kinder 0-5 Jahre, kostenlos Kinder 6-13 Jahre 1,00 Euro 14-99 Jahre 3,00 Euro ab 99 Jahre frei

Träger/Anbieter	Inhalt	Kontakt Daten
SOS-Kinderdorf Lausitz IM B.I.S.S. Wilhelm-Riedel-Straße 16 03042 Cottbus Ansprechpartnerin: Nina Soloshenko, Samina Griefenow, Alena Baumann	<u>RUMMIK(L)UB</u> Jeden Montag treffen sich alle Spielbegeisterten bei netten Gesprächen und Kaffee und Kuchen. Dabei geht es jede Woche bei Rommé, Rommik(l)ub, Canasta, Kniffel und Co. heiß her.	☎: 0151/65594048 ✉: Nina.soloshenko@sos-kinderdorf.de, Samina.Griefenow@sos-kinderdorf.de 💻: www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-lausitz 🕒: Montag, 14:00-16:00 Uhr 📍: Wilhelm-Riedel-Straße 16 €: kostenfrei
SOS-Kinderdorf Lausitz Beratungs-, Jugend- und Familienzentrum Kurparkstraße 6a 03096 Burg Ansprechpartner: Nicole Löser Ansprechpartner: Nicole Löser	<u>Papa-Zeit</u> Immer 14-tägig gibt es tolle Papa-Kind-Angebote, bei denen Papas mit ihren Kindern nach Lust und Laune toben, spielen, basteln oder einfach nur ganz viel Spaß haben können. <u>Mama-Zeit</u> Damit auch Mamas und ihre Kinder ganz viel Spaß haben können, gibt es 14-tägig Zeit mit Mama, zum Basteln, Kreativsein, Entspannen, Herumtollen und natürlich auch Kuscheln.	☎: 0355/4837040 ✉: nicole.loeser@sos-kinderdorf.de 💻: www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-lausitz 🕒: Montag, 14-tägig, 15:45-16:45 Uhr 📍: Kurparkstraße 6A, Burg €: Materialkosten ☎: 0355/4837040 ✉: nicole.loeser@sos-kinderdorf.de 💻: www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-lausitz 🕒: Dienstag, 14-tägig, 14:30-16:30 Uhr 📍: Kurparkstraße 6A, Burg €: Materialkosten
Stiftung SPI NL Brandenburg Süd-Ost Jugendberatungs- und Familienzentrum „Haus Jule“ Berliner Straße 54 03046 Cottbus Ansprechpartnerin: Fr. Werner	<u>„Glückies“ - Spielenachmittag</u> Durch das gemeinsame Erleben von Spiel, Bewegung und Freude lernen Eltern und Kinder in der Gruppe miteinander von voneinander. Durch die Begleitung des geschulten Personals wird den Kindern genügend Raum und Zeit gegeben, um den eigenen Lernbedürfnissen zu folgen und spielerische die Erfahrung zu machen, Teil einer Gemeinschaft zu sein. Der Eltern-Kind-Nachmittag bietet einen Austausch unter den Eltern und eine vertraute und sichere Basis für die Entwicklung der Kinder. Das festigt innerhalb der eigenen Familie den Kontakt zwischen den Familienmitgliedern.	☎: 0355/49468271 ✉: famz-cottbus@stiftung-spi.de 💻: www.jule-cottbus.de 🕒: Montag, 15:30-17:30 Uhr 📍: Berliner Straße 54 €: kostenfrei

Träger/Anbieter	Inhalt	Kontakt Daten
Stiftung SPI NL Brandenburg Süd-Ost Jugendberatungs- und Familienzentrum „Haus Jule“ Berliner Straße 54 03046 Cottbus Ansprechpartnerin: Fr. Werner	<u>Ströbitzer Stadtteilstfest am Käseberg</u> Bewegungsspiel, Kreativspiele, Kinderschminken, Graffiti, Interkulturelle Küche und viel mehr!	☎: 0355/49468271 ✉: famz-cottbus@stiftung-spi.de 💻: www.jule-cottbus.de 🕒: Freitag, 12.09.2025, 15:00-18:00 Uhr 📍: Berliner Straße 54 €: kostenfrei

Kreativangebote

	Montag	Dienstag	Mittwoch		Donnerstag		Freitag
09:00 - 09:30 Uhr							
09:30 - 10:00 Uhr							
10:00 - 10:30 Uhr							
10:30 - 11:00 Uhr							
11:00 - 11:30 Uhr							
11:30 - 12:00 Uhr							
12:00 - 12:30 Uhr							
12:30 - 13:00 Uhr							
13:00 - 13:30 Uhr							
13:30 - 14:00 Uhr							
14:00 - 14:30 Uhr							
14:30 - 15:00 Uhr							
15:00 - 15:30 Uhr							
15:30 - 16:00 Uhr							
16:00 - 16:30 Uhr							
16:30 - 17:00 Uhr							
17:00 - 17:30 Uhr							
17:30 - 18:00 Uhr							
18:00 - 18:30 Uhr							
18:30 - 19:00 Uhr							

Träger/Anbieter	Inhalt	Kontakt Daten
Diakonisches Werk Niederlausitz gGmbH Carpe Diem Family Sandower Hauptstraße 11 03044 Cottbus Ansprechpartnerin: Christina Bedrich	<u>Kreativnachmittag:</u> Der Freitag steht ganz im Zeichen der Kreativität. Hier sollen nicht nur unterschiedliche Spielzeugmaterialien kennengelernt werden können, sondern auch verschiedenste Spielzeugarten und -geräte. Die Projektleiterinnen gestalten gemeinsam mit den Eltern und Kindern eigene Spiele oder auch kleine Instrumente.	☎: 0151/155 02468 ✉: c.bedrich@diakonie-niederlausitz.de 💻: www.diakonie-nl.de 🕒: Freitag, 13:00-17:30 Uhr 📍: Sandower Hauptstraße 11 💶: kostenfrei
"Haltestelle" Straße der Jugend 94 03046 Cottbus Ansprechpartner: Ingo Gutsche	<u>Malkreis</u> Jeden 1. und 3. Montag im Monat können sich alle kleinen und großen KünstlerInnen kreativ ausleben und tolle malerische Kunstwerke entstehen lassen. Die Themen sind dabei vielfältig. Blumen, Tiere, Landschaften oder auch Wassertropfenmalübungen. Die Ergebnisse der Tätigkeiten sowie Einblicke in die Malgruppe werden durch Fotos noch einmal verdeutlicht. Betreut wird die Malgruppe von Dagmar Starick. Sie hat selbst Kurse und Lehrgänge besucht und ein Fernstudium absolviert. In den Ferien findet das Angebot nicht statt! <u>Kindergruppe/Christenlehre</u> Miteinander singen, spielen, basteln, Geschichten über Gott in seiner Welt hören und erleben. Für Kinder ab der 1. Klasse. In den Ferien fällt die Kindergruppe aus!	☎: 0355/4946782 ✉: ingogutsche@aol.com 💻: www.haltestelle-cottbus.de 🕒: Mittwoch, 17:00 Uhr 📍: Straße der Jugend 94 💶: können erfragt werden ☎: 0355/4946782 ✉: ingogutsche@aol.com 💻: www.haltestelle-cottbus.de 🕒: Mittwoch, 17:00 Uhr 📍: Straße der Jugend 94 💶: können erfragt werden
Jugendhilfe Cottbus gGmbH Quartiersläufer Sandow Hermannstraße 7 03042 Cottbus Ansprechpartnerin: Heba Azzam	<u>Malen mit Wasserfarbe</u> Im Nachbarschaftsladen QLS Hermannstraße 7 können alle großen und kleinen KünstlerInnen die eigenen künstlerischen und manchmal ungeahnten, Fähigkeiten entdecken. Dabei werden ihnen verschiedenste Techniken gezeigt, die die Bilder zu kleinen Kunstwerken werden lassen. Angeleitet werden sie dabei von Marina Clarke.	☎: 0176/46536784 ✉: quartiersandow@jhcb.de 💻: www.jhcb.de 🕒: Dienstag, 16:00-18:00 Uhr 📍: Hermannstraße 7 💶: Materialkosten

Träger/Anbieter	Inhalt	Kontaktdaten
	Anmeldung: marina.clarke87@gmail.com <u>Kreativgruppen für Sandower*innen mit Kindern</u> Jeden Donnerstag gibt es die Möglichkeit für Große und Kleine Bewohner des Quartiers kreativ zu werden.	☎: 0176/46536784 ✉: quartiersandow@jhcb.de 💻: www.jhcb.de 🕒: Donnerstag, 9:00-11:00 Uhr 📍: Hermannstraße 7 💶: Materialkosten
Jugendhilfe Cottbus gGmbH „das Sachsendorfer“ Heinrich-Mann-Straße 14 03048 Cottbus Ansprechpartner: Andreas Raab	<u>Kinderfahrradwerkstatt</u> Jeden Freitag gib es vor dem „Sachsendorfer“ eine Kinderfahrradwerkstatt. Unter Anleitung von ehrenamtlichen Helfern können Kinder und Jugendliche von 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr ihr Fahrrad verkehrstüchtig machen. Die Kosten für die Ersatzteile müssen selbst getragen werden bzw. mitgebracht werden.	☎: 0355/28926020 oder 0355/4786160 ✉: flex.mannstr@jhcb.de oder andreas.raab@jhcb.de 💻: www.jhcb.de 🕒: Freitag, 14:00-16:00 Uhr 📍: Heinrich-Mann-Straße 14 💶: kostenfrei
Jugendhilfe Cottbus gGmbH FamilienTreff im ElKiZe Hopfengarten 57 03044 Cottbus Ansprechpartnerinnen: Vanessa Zuchhold Ansprechpartnerin: Vanessa Zuchhold	<u>Spielend Lernen für Familien</u> Begleitet wird der Nachmittag vom „Klingenden Neu Schmellwitz“. Gemeinsam spielen, singen und basteln. Jede Woche eine andere kreative Idee zum Mitmachen. Eltern-Kind-Spielstunde, Vorlesen, Elternprojekte, Spielausleihe übers Wochenende etc. <u>Handarbeits- Café- „Kunterbunt“</u> Für alle Handarbeitsbegeisterten und auch die, die es einmal werden wollen. In gemütlicher Runde ist Zeit für Gespräche und Austausch und Eure kreativen Ideen.	☎: 0173/9472672 ✉: Vanessa.zuchhold@jhcb.de; 💻: www.jhcb.de 🕒: Mittwoch, 14:30-17:00 Uhr 📍: Hopfengarten 57 💶: kostenfrei ☎: 0173/9472672 ✉: Vanessa.zuchhold@jhcb.de; 💻: www.jhcb.de 🕒: Donnerstag, 10:00-12:00 Uhr 📍: Hopfengarten 57 💶: kostenfrei

Träger/Anbieter	Inhalt	Kontakt Daten
Netzwerk Gesunde Kinder Cottbus Paul Gerhardt Werk Gerichtsstraße 1 03046 Cottbus Ansprechpartnerin: Manuela Zapel	<u>Offene Wollwerkstatt</u> Jeden Montag können Interessierte beim Netzwerk Gesunde Kinder stricken oder stricken lernen. Daneben wird gelacht, geklönt und Kaffee getrunken.	☎: 0355/462130 oder 0151/28064708 ✉: netzwerk.cottbus@pagewe.de 🌐: www.netzwerk-gesunde-kinder.de 🕒: Montag, 14:00-17:00 Uhr 📍: Gerichtstraße 1-2, 03046 Cottbus 💶: kostenfrei
SOS-Kinderdorf Lausitz Poznaner Straße 1 03048 Cottbus Ansprechpartner: Anja Henke	<u>Nähstübchen</u> In Christinas wöchentlichem Nähstübchen zu dem alle Mutti's und Vati's eingeladen sind, werden Ideen aus Stoff selbst verwirklicht. Ob Kinderkleid, Topflappen, Kuschelkissen, Lätzchen, Badetasche, Brillenhülle für Opa, ein neuer Reißverschluss für Papas Hose oder eine neue Gardine fürs Bad – unter fachkundiger Anleitung können all diese Ideen zum Leben erweckt werden. Eigenes Material, Nähmaschine und Lieblingswerkzeug können mitgebracht werden, stehen teilweise aber auch zur Verfügung. Details werden im Kurs persönlich besprochen.	☎: 0355/4837040 ✉: anja.henke@sos-kinderdorf.de 🌐: www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-lausitz 🕒: Montag, 17:30-19:30 Uhr 📍: Poznaner Straße 1 💶: 2,50 Euro pro Abend
Ansprechpartnerin: Anja Henke	<u>Kindertöpfen ab 7 Jahre</u> Unter erfahrener Anleitung von Sabine und Gabi können sich Kinder ab dem Grundschulalter jeden 2. Dienstag (gerade Wochen) in der Verarbeitung von Ton erproben und dabei selbstgefertigte Töpferwaren herstellen. Anmeldung erforderlich!	☎: 0355/4837040 ✉: anja.henke@sos-kinderdorf.de 🌐: www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-lausitz 🕒: 14-tägig Dienstag, jeweils 15:00-16:30 Uhr 📍: Poznaner Straße 1 💶: Materialkosten
Ansprechpartnerin: Anja Henke	<u>Korbflechten mit Manja</u> Immer mittwochs gibt es für alle handwerklich Interessierten die Möglichkeit, sich im Korbflechten auszuprobieren.	☎: 0355/4837040 ✉: anja.henke@sos-kinderdorf.de 🌐: www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-lausitz 🕒: Mittwoch, 15:00-17:00 Uhr 📍: Poznaner Straße 1

Träger/Anbieter	Inhalt	Kontakt Daten
Ansprechpartnerin: Anja Henke	<u>Floristikkurs mit Martina</u> Unter Anleitung von Martina, unserer Floristik „Perle“ können am 3. Mittwoch im Monat zauberhafte Dekorationen angefertigt werden. In der gemeinsamen Tätigkeit entstehen kleine Kunstwerke aus Naturmaterialien und tolle Dekoration zu verschiedenen Jahreszeiten.	€: ggf. Materialkosten ☎: 0355/4837040 ✉: anja.henke@sos-kinderdorf.de 🌐: www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-lausitz 🕒: Mittwoch, 1x monatlich jeweils 18:00-20:00 Uhr 📍: Poznaner Straße 1 €: ggf. Materialkosten
Ansprechpartnerin: Monika und Mandy	<u>SOS-Infoeck / Das Stöberstübchen</u> Das Stübchen ist ein Begegnungs- und, Informations- und Austauschort für Interessierte. Hier können Besucher Kreatives aus dem Floristik-, Töpfer- und Nähkurs bestaunen und haben die Möglichkeit des Erwerbs dieser selbst hergestellten Dinge gegen eine Spende. Im SOS Infoeck können sie mehr über SOS-Kinderdorf und die Einrichtungen in der Stadt Cottbus und in der Umgebung erfahren. Öffnungszeiten: Montag: 10:00-12:00 Uhr und 15:00-17:00 Uhr Dienstag: 10:00-12:00 Uhr und 15:00-17:00 Uhr Mittwoch: 10:00-12:00 Uhr und 15:00-17:00 Uhr Donnerstag: 10:00-12:00 Uhr und 15:00-17:00 Uhr Freitag: 10:00-12:00 Uhr	☎: 0355/4837040 ✉: - 🌐: www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-lausitz 🕒: Montag-Donnerstag jeweils 10:00-12:00 Uhr und 15:00-17:00 Uhr Freitag 10:00-12:00 Uhr 📍: Poznaner Straße/Ecke Saarbrücker Straße €: kostenfrei
Stiftung SPI NL Brandenburg Süd-Ost Jugendberatungs- und Familienzentrum „Haus Jule“ Berliner Straße 54	<u>Kreativwerkstatt</u> Kinder und Familien sind eingeladen vorbeizukommen und die Welt ein wenig bunter zu machen. Der Kreativkurs bietet die Möglichkeit, mit Farben und Materialien zu experimentieren. Ob beim Malen, Zeichnen, Bauen, Schneiden oder Formen – hier	☎: 0355/4866911 ✉: famz-cottbus@stiftung-spi.de 🌐: www.jule-cottbus.de/ 🕒: Mittwoch, 15:30-17:00 Uhr 📍: Berliner Straße 54

Träger/Anbieter	Inhalt	Kontaktdaten
03046 Cottbus Ansprechpartnerin: Marleen Kosmann	können alle ihre eigenen Bastelideen entwickeln und verwirklichen. Unter professioneller Anleitung werden auf diese Weise Kunstwerke kreiert und entdeckt was in jedem steckt. Der Einstieg ist immer möglich. Um Anmeldung per Telefon oder E-Mail wird gebeten. <u>Nähkurs für Kinder und Jugendliche</u> Ob Taschen, Kissen oder Accessoires – selbst Nähen ist etwas Besonderes. Im Haus Jule können alle Interessierten die Grundlagen der Arbeit an der Nähmaschine gemeinsam erlernen und ihre eigenen Projekte ausprobieren. Die Kursleiterin steht dabei allen mit Rat und Tat in Sachen Einfädeln, Sticharten, und Nahtzugabe zur Seite. Die Waghalsigen können vielleicht auch die Herausforderung annehmen und Ausschnitte eigener Stücke selbst designen. Aber auch denjenigen ohne Erfahrungen werden mit der Arbeit mit Nadel und Faden vertraut gemacht. Der Einstieg ist immer möglich. Um Anmeldung per Telefon oder E-Mail wird gebeten.	€: 2,00 Euro pro Teilnehmer : 0355/4866911 : famz-cottbus@stiftung-spi.de : www.jule-cottbus.de/ : Donnerstag, 15:30-17:00 Uhr : Berliner Straße 54 €: 2,00 Euro pro Teilnehmer

Lern- und Leseangebote

	Montag	Dienstag	Mittwoch		Donnerstag	Freitag	Samstag
09:00 - 09:30 Uhr					JHCB Offenes Lernzentrum		
09:30 - 10:00 Uhr							
10:00 - 10:30 Uhr							
10:30 - 11:00 Uhr							
11:00 - 11:30 Uhr							
11:30 - 12:00 Uhr							
12:00 - 12:30 Uhr							
12:30 - 13:00 Uhr							
13:00 - 13:30 Uhr							
13:30 - 14:00 Uhr	SOS Hausaufgabenhilfe						
14:00 - 14:30 Uhr							
14:30 - 15:00 Uhr					JHCB Hausaufgabenhilfe	SOS Lernwerkstatt	
15:00 - 15:30 Uhr							
15:30 - 16:00 Uhr							
16:00 - 16:30 Uhr							
16:30 - 17:00 Uhr							
17:00 - 17:30 Uhr	JHCB Leseclub für alle	SOS Lerncafé für Erwachsene					
17:30 - 18:00 Uhr							
18:00 - 18:30 Uhr							
18:30 - 19:00 Uhr							

Träger/Anbieter	Inhalt	Kontakt Daten
Deutsch-Polnischer Verein Cottbus e.V. Ostrower Straße 7 03046 Cottbus Ansprechpartnerin: Julia Kamenz	<u>„Spielend Polnisch Lernen“</u> Dieses Angebot richtet sich an alle Kinder aus Cottbus, die gern mehr über unser Nachbarland wissen möchten. In dem Kurs geht es vor allem um den Spaß an der Sprache und darum, das Interesse für Polen zu wecken. Beim Spielen, Malen, Singen und Tanzen lernen dabei alle nicht nur die polnische Sprache, sondern auch das Nachbarland kennen.	☎: 0355/4990846 ✉: julia@dvp-cottbus.de 💻: www.dpv-cottbus.de 🕒: genauer Termin kann erfragt werden 📍: Ostrower Straße 7 💶: kostenfrei
Jugendhilfe Cottbus gGmbH „das Sachsendorfer“ Heinrich – Mann – Str. 14 / Zugang über Passage Gelsenkirchener Allee 03050 Cottbus Ansprechpartnerin: Andreas Raab Ansprechpartnerin: Andreas Raab	<u>Offenes Lernzentrum für Familien</u> Das offene Lernzentrum ist ein Kooperationsprojekt zwischen der Fachhochschule Lausitz und den Flexiblen Hilfen im Auftrag der Stadt- und Regionalbibliothek Cottbus. Innerhalb dieses Projektes haben interessierte Bürger die Möglichkeit, sich Bücher, CDs und Videos rund um die Themen Kinder, Familie, Erziehung und Bildung direkt im „Sachsendorfer“, auszuleihen. Unterstützend stehen hier zwei Multimedia PCs kostenlos zum Schreiben, Lernen und Spielen zur Verfügung. <u>Hausaufgabenhilfe</u> Am Donnerstag von 14:00-17:00 besteht die Möglichkeit, Hausaufgabenhilfe oder Nachhilfe zu bekommen.	☎: 0355/28926020 ✉: flex.mannstr@jhcb.de 💻: www.jhcb.de 🕒: Dienstag, 11:00-17:00 Uhr Donnerstag, 9:00-17:00 Uhr 📍: Heinrich – Mann – Str. 14 / Zugang über Passage Gelsenkirchener Allee 💶: kostenfrei ☎: 0355/28926020 ✉: flex.mannstr@jhcb.de 💻: www.jhcb.de 🕒: Donnerstag, 14:00-17:00 Uhr 📍: Heinrich – Mann – Str. 14 / Zugang über Passage Gelsenkirchener Allee 💶: kostenfrei
Jugendhilfe Cottbus gGmbH Quartiersläufer Sandow Herrmannstraße 7 03042 Cottbus Ansprechpartnerin: Frau Brandl	<u>Kinderleseclub</u> Immer montags sind alle Leseratten in die Herrmannstraße 7 eingeladen, um dort spannende, schöne, lustige und aufregende Geschichten lesen oder vorzulesen. Mit Voranmeldung unter erziehungsberatung@jhcb.de	☎: 0176/43362428 ✉: erziehungsberatung@jhcb.de 💻: www.jhcb.de 🕒: Montag, 14:30-16:00 Uhr 📍: Herrmannstraße 7 💶: kostenfrei

Träger/Anbieter	Inhalt	Kontakt Daten
Jugendhilfe Cottbus gGmbH FamilienTreff im ElKiZe Hopfengarten 57 03044 Cottbus Ansprechpartnerinnen: Vanessa Zuchhold	<u>Spielend Lernen</u> Angebot für Vorschulkinder und Grundschulkindern- Unterstützung kognitiver Entwicklung, Konzentration, Wahrnehmung und sozialen Lernens	☎: 0173/9472672 ✉: Vanessa.zuchhold@jhcb.de 💻: www.jhcb.de 🕒: Mittwoch, 14:30-17:00 Uhr 📍: Hopfengarten 57 €: kostenfrei
Lernzentrum Cottbus Stadt- und Regionalbibliothek Berliner Straße 13/14 03046 Cottbus	<u>Dienstagsgeschichten</u> Wenn der Fuchs das Licht ausknipst, beginnt das Bilderbuchkino. Kinder ab 6 Jahren lernen ein spannendes oder lustiges Kinderbuch kennen. Ein Lesefuchs liest es dabei vor. Die Bilder aus dem Buch erscheinen großflächig auf einer Leinwand. Danach gibt es eine kleine Malerei. Ein Angebot für Kinder ab 6 Jahren. Dauer: 30 bis 45 Minuten. Eine Anmeldung unter Telefon 0355/38060-24 oder www.lernzentrum-cottbus.de ist notwendig! „Dienstagsgeschichten“ ist ein gemeinsames Angebot von Lesefuchs e.V. Cottbus und Bibliothek. <u>Lesestartgeschichten für 3-jährige</u> Känguru Krümel lädt Dreijährige zu einer fröhlichen Mini-Lesezeit ein. Bibliotheksmitarbeiterin Michaela Lehmann liest eine altersgerechte Geschichte. Eine kleine Basterei schließt sich an. Die „Lesestartgeschichten“ begleiten das bundesweite Programm „Lesestart 1-2-3“ zur frühen Sprach- und Leseförderung. Für Kinder und ihre Familien, die das erste Mal dabei sind, gibt es die kleine Lesestart-Stofftasche. Sie enthält neben einem altersgerechten Kinderbuch Alltagstipps zum Vorlesen in verschiedenen Sprachen. Ein Angebot für Kinder im Alter von 3 Jahren und eine erwachsene Begleitperson.	☎: 0355/38060-24 ✉: benutzung@bibliothek-cottbus.de 💻: www.jhcb.de 🕒: Dienstag, 16.09., 11.11., 16.12.2025 jeweils 16:30 Uhr 📍: Berliner Straße 13/14 €: kostenfrei ☎: 0355/38060-24 ✉: benutzung@bibliothek-cottbus.de 💻: www.jhcb.de 🕒: 13.09., 25.10., 15.11., 13.12.2025 jeweils 10:00 Uhr 📍: Berliner Straße 13/14 €: Eintritt ist frei

Träger/Anbieter	Inhalt	Kontaktdaten
	<u>Mit Emil durch das Bücherjahr</u> LeseRatterich Emil ist schlau. Für ein ganzes Jahr in der Bibliothek hat er vorgesorgt und sich mit jeder Menge guter Bücher bevorratet. Seine Leseabenteuer teilt er regelmäßig mit vielen Kindern. Zur fröhlichen Vorlesestunde liest Michaela Lehmann eine altersgerechte Geschichte. Eine kleine Bastelei schließt sich an. Ein Angebot für Kinder von 4 – 6 Jahren und eine erwachsene Begleitperson. Anmeldung erforderlich: Telefon 0355/38060-24 oder www.bibliothek-cottbus.de <u>LEA Lese-klub – Lesen Einmal Anders</u> Seit 10 Jahren lesen Menschen mit und ohne Lernschwierigkeiten gemeinsam Bücher in Einfacher Sprache im Lesecafé der Bibliothek. Die Bilanz: viele gemeinsame Stunden mit Lesen, Gesprächen, Begegnungen, Kaffee und Keksen. Dazu kommen 3 LEA Literaturfeste in Köln, Berlin und Cottbus, Lesungen, Besuche der Leipziger Buchmesse und die langjährige Mitarbeit in der Jury für den Literaturwettbewerb "Die Kunst der Einfachheit". Das soll mit allen gefeiert werden! Anmeldung über: Freizeit-club – ganz unbehindert Macht los e.V. Kerstin Bräuer Telefon: 0355 583227 E-Mail: freizeitclub@machtlos-cottbus.de	☎: 0355/38060-24 ✉: benutzung@bibliothek-cottbus.de 💻: www.jhcb.de 🕒: 17.09.,08.10., 22.10., 05.11., 19.11., 10.12., 17.12.2025, jeweils 16:00 Uhr 📍: Berliner Straße 13/14 €: ☎: 0355/38060-24 ✉: benutzung@bibliothek-cottbus.de 💻: www.jhcb.de 🕒: Freitag, 12.09., 26.09., 09.10., 17.10., 14.11., 12.12.2025, jeweils 16:00-18:00 Uhr 📍: Berliner Straße 13/14 €: kostenfrei

Träger/Anbieter	Inhalt	Kontakt Daten
	<u>Abends in die Bibliothek – mit Papa</u> Die Bibliothek wird geschlossen, aber Kinder mit ihren Vätern dürfen bleiben. Spannende Geschichten, verrückte Spiele und knifflige Basteleien lassen den gemeinsamen Abend zu einem fröhlichen Erlebnis werden. Für Kinder (1. – 4. Klasse) mit ihren Vätern. Der Eintritt ist frei. Um eine Spende wird gebeten. Eine Anmeldung ist notwendig. Reservierung unter Telefon 0355 38060-24 oder www.bibliothek-cottbus.de <u>Ferien-Lese-Abenteuer</u> Ihr dreht kräftig am WIESO?-WESHALB?-WARUM?–Glücksrad, beantwortet spannende Fragen und lernt interessante Wissens-Bücher kennen. Ein Glücksrad soll auch Hase Häppi bei seinen täglichen Entscheidungen helfen. Ratzfatz natürlich. Ob ihn das Rad glücklich macht? Für Ferienkinder ab 6 Jahren. Unkostenbeitrag: 1,00 €. Reservierung unter Telefon 0355/38060-24 oder www.bibliothek-cottbus.de <u>Ferien-Lese-Abenteuer</u> BIBO, unser Bibliotheksmaskottchen, lässt keine Ferienlangeweile aufkommen. Denn wo dieser bunte Typ auftaucht, sind Lesespaß und Bastel- oder Malfreude garantiert. Was wir uns zu den jeweiligen Terminen ausgedacht haben, erfahrt ihr auf unserer Website.	☎: 0355/38060-24 ✉: benutzung@bibliothek-cottbus.de 💻: www.jhcb.de 🕒: 10.10.2024, 18:00-21:00 Uhr 📍: Berliner Straße 13/14 💶: Eintritt ist frei, um eine Spende wird gebeten ☎: 0355/38060-24 ✉: benutzung@bibliothek-cottbus.de 💻: www.jhcb.de 🕒: Mittwoch, 03.09., 04.09.2025, 9:30 Uhr 📍: Berliner Straße 13/14 💶: Eintritt frei ☎: 0355/38060-24 ✉: benutzung@bibliothek-cottbus.de 💻: www.jhcb.de 🕒: Freitag, 24.10.2025, 9:30 Uhr Donnerstag, 30.10.2025, 9:30 Uhr 📍: Berliner Straße 13/14

Träger/Anbieter	Inhalt	Kontakt Daten
	Für Ferienkinder ab 6 Jahren. Unkostenbeitrag: 1,00 € Reservierung unter Telefon 0355/38060-24 oder www.bibliothek-cottbus.de	€: Eintritt frei
SOS-Kinderdorf Lausitz Poznaner Straße 1 03048 Cottbus Ansprechpartnerin: Anja Henke Ansprechpartner: Anja Henke	<u>Lerncafé für Erwachsene</u> Ein Angebot für Erwachsene zur Förderung der Lese-, Schreib- und Rechenkompetenzen. <u>Hausaufgabenhilfe</u> Hausaufgabenhilfe für alle, die Unterstützung dabei brauchen. Um Anmeldung wird gebeten.	☎: 0355/4837040 ✉: anja.henke@sos-kinderdorf.de 💻: www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-lausitz 🕒: Montag, ab 14:30 Uhr 📍: Poznaner Straße 1, Familientreff „Punkt“ €: kostenfrei ☎: 0355/4837040 ✉: anja.henke@sos-kinderdorf.de 💻: www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-lausitz 🕒: Montag, Mittwoch, Donnerstag, jeweils 13:00-18:00 Uhr 📍: Poznaner Straße 1 €: kostenfrei
SOS-Kinderdorf Lausitz IM B.I.S.S. Wilhelm-Riedel-Straße 16 03042Cottbus Ansprechpartner: Nina Soloshenko, Samina Griefenow, Alena Baumann	<u>Rätselfreunde Nina</u> Hier gibt es die Möglichkeit gemeinsam zu rätseln und zu knobeln und auf diese Weise viele spannende Dinge zu erfahren.	☎: 0160/90786689 ✉: ✉: Nina.soloshenko@sos-kinderdorf.de, Samina.Griefenow@sos-kinderdorf.de 💻: www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-lausitz 🕒: Freitag, 15:00-17:00 Uhr 📍: Wilhelm-Riedel-Straße 16 €: kostenfrei
SOS-Kinderdorf Lausitz SOS Familienzentrum Burg Kurparkstraße 6a 03096 Burg Ansprechpartner: Nicole Löser	<u>Lernhilfe für Grundschul Kinder</u> Wer Hilfe bei seinen Hausaufgaben benötigt, erhält Montag nach vorheriger Anmeldung Unterstützung: 2.-3. Klasse: 13:00-14:00 Uhr 3.-6. Klasse: 14:00-15:00 Uhr	☎: 035603/189569 ✉: nicole.loeser@sos-kinderdorf.de 💻: www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-lausitz 🕒: Montag, 13:00-15:00 Uhr 📍: Kurparkstraße 6a, Burg €: kostenfrei

Träger/Anbieter	Inhalt	Kontakt Daten
Staatstheater Cottbus Schillerstraße 1 03046 Cottbus	<u>Lesecub ohne Grenzen</u> Der Club, der von der Initiative „Lesecub“ im Foyer der Kammerbühne veranstaltet wird, ist ein Treffpunkt für alle Menschen, die die deutsche Kultur tiefer kennenlernen und ihre Sprachkenntnisse verbessern wollen. Gemeinsam mit deutschen Muttersprachlern werden literarische Werke deutscher Sprache gelesen und diskutiert.	☎: 0355/78240 ✉: service@staatstheater-cottbus.de 💻: www.staatstheater-cottbus.de 🕒: freitags, jeweils, 16:30-18:30 Uhr 📍: Foyer der Kammerbühne, Wernerstraße 60 €: kostenfrei

Sport- Bewegungs- und Entspannungsangebote, Gesunde Ernährung

Angebote für Familien in der Stadt Cottbus/Chósebuz

	Montag	Dienstag		Mittwoch			Donnerstag			Freitag
09:00 - 09:30 Uhr				Lagune Cottbus Baby- schwim- men und - sauna						
09:30 - 10:00 Uhr		Caritas Rückbil- dungskurs					Caritas Rück- bildungs- kurs			Caritas Mama Fit
10:00 - 10:30 Uhr										
10:30 - 11:00 Uhr										
11:00 - 11:30 Uhr										
11:30 - 12:00 Uhr										
12:00 - 12:30 Uhr				JHCB Yoga für Frauen						
12:30 - 13:00 Uhr										
13:00 - 13:30 Uhr										
13:30 - 14:00 Uhr										
14:00 - 14:30 Uhr										
14:30 - 15:00 Uhr										
15:00 - 15:30 Uhr										
15:30 - 16:00 Uhr	SOS Kindersport	SOS Eltern-Kind- Sport	Familien- sportclub Familien- sport	Familien- sportclub Familien- sport	Familien- sportclub Familien- sport	Caritas Bewegung für Kleinkinder	SOS Kinder- tanzen	Familien- sportclub Familien- sport	JHCB förderliches Spiel	SOS Kinder- sport
16:00 - 16:30 Uhr										
16:30 - 17:00 Uhr			JHCB Spielen und Bewegung							
17:00 - 17:30 Uhr		JHCB Yoga für Eltern und Kinder	JHCB Vinyasa Yoga für Eltern und Kinder							
17:30 - 18:00 Uhr										
18:00 - 18:30 Uhr							JHCB Frauen- sport			
18:30 - 19:00 Uhr										

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontakt Daten
Sandra Schulz Mawiba Trainerin	<u>Mawiba – Mama-Baby-Tanz</u> MAWIBA® ist ein Tanzkonzept für alle Frauen, die Spaß am Tanzen haben. Gemeinsam mit einem erfahrenen Expertenteam entwickelt, bietet MAWIBA spezielle Choreografien zur Beckenbodenaktivierung und Verbesserung der Körperhaltung. MAWIBA kann ergänzend oder anschließend an die Rückbildungsgymnastik besucht werden (frühestens 6-8 Wochen nach Spontangeburt und 10-12 Wochen nach Kaiserschnitt), entweder mit Baby im Tragetuch/Tragehilfe oder gern auch allein. Der Kurs besteht aus 6 Einheiten á 60 Minuten. Wer neugierig geworden ist, kann sich für eine Schnupperstunde anmelden!	☎: 0173/6584343 ✉: 💻: 🕒: nächster Start wird noch bekannt gegeben 📍: Paul Gerhard Werk, Gerichtsstraße 1 €: können erfragt werden
Caritas Kochstraße 15 A 03050 Cottbus Ansprechpartner: Sarah Paß Ansprechpartner: Sarah Paß Ansprechpartner: Sarah Paß	<u>Mama Pilates Flow</u> Sanft angeleitet, verleitet MamaPilatesFlow zu mehr Flexibilität, Geschmeidigkeit und Aufrichtung. Auch für Schwangere geeignet. <u>Offenes Spielzimmer und Bewegung für Kleinkinder</u> Jeden Mittwoch gibt es für Kinder von 18 Monate bis 3 Jahre im Familienzentrum einen Bewegungsparcours zum Ausprobieren und Entdecken. Um Anmeldungen wird gebeten. <u>Rückbildungskurs</u> Nach einer erfolgreich abgeschlossenen Schwangerschaft sollte man sich als Mutter nicht nur um das Baby, sondern auch um sich	☎: 0355/48666616 ✉: Familienzentrum.cottbus@caritas-goerlitz.de 💻: www.caritas-cottbus.de 🕒: Dienstag, 16:45-17:45 Uhr 📍: Kochstraße 15 A €: können erfragt werden ☎: 0355/48666616 ✉: Familienzentrum.cottbus@caritas-goerlitz.de 💻: www.caritas-cottbus.de 🕒: Mittwoch, 14:00-17:00 Uhr 📍: Kochstraße 15 A €: können erfragt werden ☎: 0355/48666616 ✉: Familienzentrum.cottbus@caritas-goerlitz.de 💻: www.caritas-cottbus.de

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontakt Daten
	selbst kümmern. Denn in den 9 Monaten bis zur Geburt hat der Körper viele Veränderungen durchgestanden. Nicht nur ästhetische, sondern auch gesundheitliche Gründe sprechen dafür, den Körper, soweit möglich, wieder in den Zustand vor der Schwangerschaft zu versetzen. Um Anmeldung wird gebeten.	🕒: Donnerstag, 9:30-10:30 Uhr 📍: Kochstraße 15 A €: können erfragt werden z.T. von Krankenkassen übernommen
Jugendhilfe Cottbus gGmbH Eltern-Kind-Treff „Käthe“ Am Spreeufer 14/15 03044 Cottbus Ansprechpartnerin: Julia Schmidt	<u>Yoga für Frauen</u> jeden Mittwoch von 12:00-13:00 Uhr im Sport- und Bewegungsraum.	☎: 0355/78437060 ✉: Ekt-fhc@jhcb.de 💻: www.jhcb.de 🕒: Mittwoch 12:00-13:00 Uhr 📍: Am Spreeufer 14/15, Sport- und Bewegungsraum €: sind zu erfragen
Ansprechpartnerin: Julia Schmidt	<u>Spielen und Bewegung</u> Immer dienstags gibt es für Eltern und Kinder die Möglichkeit, sich im Sportraum zu bewegen, zu spielen und zu toben. Angeleitet werden sie dabei von einer pädagogischen Fachkraft.	☎: 0355/78437060 ✉: Ekt-fhc@jhcb.de 💻: www.jhcb.de 🕒: Dienstag, 16:00-17:00 Uhr 📍: Am Spreeufer 14/15, Sport- und Bewegungsraum €: kostenfrei
Ansprechpartnerin: Julia Schmidt	<u>Vinyasa Yoga für Eltern und Kinder</u> Vinyasa Yoga zeichnet sich durch die Kombination von Bewegung und Atmung aus. Anspannung und Entspannung werden auf diese Weise miteinander verbunden. Die Muskulatur wird gestärkt und die Muskeln gedehnt. Daneben wird das Gleichgewicht trainiert und die Konzentration gefördert. Nicht zuletzt kann die Körperhaltung verbessert werden. <u>Förderliches Spiel</u>	☎: 0355/78437060 ✉: Ekt-fhc@jhcb.de 💻: www.jhcb.de 🕒: Dienstag, 17:00-18:00 Uhr 📍: Am Spreeufer 14/15, Sport- und Bewegungsraum €: kostenfrei

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontaktdaten
Ansprechpartnerin: Julia Schmidt	Jeden Donnerstag gibt es im Sportraum ein Bewegungs- und Spielangebot, bei dem Eltern mit ihren Kindern toben und turnen können.	☎: 0355/78437060 ✉: Ekt-fhc@jhcb.de 💻: www.jhcb.de 🕒: Donnerstag, 16:00-17:00 Uhr 📍: Am Spreeufer 14/15, Sport- und Bewegungsraum €: kostenfrei
Jugendhilfe Cottbus gGmbH „das Sachsendorfer“ Heinrich-Mann-Straße 14 03048 Cottbus Ansprechpartner: Andreas Raab	<u>„Kochen leicht gemacht“</u> In der Koch- und Backwerkstatt treffen sich wöchentlich Eltern, um gemeinsam zu kochen und zu essen. Daneben gibt es natürlich die Möglichkeit, sich auszutauschen, über verschiedenste Familien-, Lebens- und Alltagssituationen zu diskutieren und sich zu beraten. Angeleitet wird die Gruppe dabei von einer pädagogischen Fachkraft, die bei sensiblen Gesprächsthemen fachliche Beratung gibt oder auch schlichtend fungiert.	☎: 0355/28926020 oder 0355/4786160 ✉: flex.mannstr@jhcb.de oder andreas.raab@jhcb.de 💻: www.jhcb.de 🕒: Donnerstag, 9:30-12:00 Uhr 📍: Heinrich-Mann-Straße 14 €: kostenfrei
Jugendhilfe Cottbus gGmbH Familienzentrum Hopfengarten Hopfengarten 57 03044 Cottbus Ansprechpartnerinnen: Vanessa Zuchhold	<u>Kinderturnen „Purzelbaum“</u> Von 16:00-16:45 Uhr: Spaß an der Bewegung für Kleinkinder mit ihren Eltern 1 – 3 Jahre im Sportraum Von 16:45-17:45 Uhr Sport und Bewegungsspiele für Kinder 3-7 Jahre im Sportraum	☎: 0173/9472672 ✉: vanessa.zuchhold@jhcb.de; 💻: www.jhcb.de 🕒: Dienstag, 15:30-16:15 Uhr Kinder von 1-3 Jahren Dienstag, 16:30-17:30 Uhr Kinder von 3-7 Jahren 📍: Hopfengarten 57 €: kostenfrei
Ansprechpartnerinnen: Vanessa Zuchhold	<u>Sport für Frauen in geschützter Atmosphäre</u> Für Anfängerinnen geeignet	☎: 0173/9472672 ✉: vanessa.zuchhold@jhcb.de; 💻: www.jhcb.de 🕒: Mittwoch, 9:30-13:30 Uhr 📍: Hopfengarten 57 €: kostenfrei

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontakt Daten
Ansprechpartnerinnen: Vanessa Zuchhold	<u>Frauen Sportangebot</u> Yoga im Sportraum- mit Voranmeldung/ Unkostenbeitrag: 2 €	☎: 0173/9472672 ✉: vanessa.zuchhold@jhcb.de; 💻: www.jhcb.de 🕒: 1x monatlich, Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr 📍: Hopfengarten 57 💶: 2,00 Euro
Lagune Cottbus GmbH Sielower Landstrasse 19 03044 Cottbus	<u>Babyschwimmen und -sauna</u> Die Leichtigkeit des Seins im Wasser zu erleben, im warmen Wasser zu baden, gehalten in den Armen von Mutti oder Vati. Angeleitet von den Kursleitern werden Babys spielerisch an das Element Wasser gewöhnt. Dabei stehen natürlich die Bewegungsfreude des Babys, die Schulung des Gleichgewichtssinns und die Stärkung der Arm- und Beinmuskulatur im Fokus. Zugleich wird die Kontaktaufnahme zwischen Baby und Elternteil intensiviert, was das Vertrauen fördert. Das Selbstbewusstsein der Kinder wird dabei gestärkt, da es im Wasser viele Dinge allein und selbstständig macht, wozu es an Land nicht fähig ist. Vor Kursbeginn wird die Ausstellung eines ärztlichen Gesundheitsattestes empfohlen. Zudem ist die Teilnahme an der Babysauna möglich. <u>Schwimmunterricht für Kids</u> Schwimmen können heißt Sicherheit für Kinder, aber auch für Erwachsene, denn Wasser als beliebtes Erholungselement birgt für Nichtschwimmer viele Gefahren. Kinder sollten schon im Vorschulalter zum Schwimmunterricht angemeldet werden. In den Kursen lernen Kinder ab 5 Jahre das Brustschwimmen, Springen und Tauchen. Auf Grund der großen Nachfrage ist mit einer Wartezeit von ca. 3 Monate ab Anmeldung zu rechnen!	☎: 0355/4949840 ✉: info@lagune-cottbus.de 💻: www.lagune-cottbus.de und facebook.com/lagunecottbus 🕒: Mittwoch, 9:00-11:00 Uhr 📍: Sielower Landstraße 19 💶: können erfragt werden ☎: 0355/4949840 ✉: info@lagune-cottbus.de 💻: www.lagune-cottbus.de und facebook.com/lagunecottbus 🕒: auf Anfrage 📍: Sielower Landstraße 19 💶: können erfragt werden

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontakt Daten
	Anfragen und Anmeldungen werden unter der E-Mail-Adresse schwimmkurse@lagune-cottbus.de entgegengenommen. Für persönliche Fragen unter Telefon 0355/49498417. <u>Aufbaukurs</u> Alle Kinder mit „Seepferdchen-Abzeichen“ können ab sofort auch einen Aufbaukurs absolvieren! <u>Schwimmunterricht für Erwachsene</u> Auch Erwachsenen bietet sich in der Lagune die Möglichkeit das nachzuholen, was ihnen in der Kindheit aus verschiedenen Gründen versagt blieb: Schwimmen lernen. Ebenso werden verschiedene Erweiterungskurse für Erwachsene angeboten. In diesem Kurs können sie all ihre Fragen loswerden und ganz individuell an der Verbesserung ihrer Schwimmtechnik arbeiten. In kleinen Gruppen unter fachlicher Anleitung werden Ängste abgebaut und werden ebenso verschiedene Schwimmarten – zum Beispiel das Brustschwimmen, Kraulschwimmen oder Rückenschwimmen – im tiefen Wasser erlernt bzw. verfeinert. Anfragen und Anmeldungen werden unter der E-Mail-Adresse schwimmkurse@lagune-cottbus.de entgegengenommen. Für persönliche Fragen stehen die MitarbeiterInnen auch telefonisch zur Verfügung: 0355/49498417. max. 4 Teilnehmer pro Kurs, 10 Termine pro Kurs mögliche Uhrzeit: 19:00 Uhr	☎: 0355/4949840 ✉: info@lagune-cottbus.de 💻: www.lagune-cottbus.de und facebook.com/lagunecottbus 🕒: auf Anfrage 📍: Sielower Landstraße 19 💶: können erfragt werden

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontaktdaten
	<u>Aqua-Reha-Kindersport - „Jung & gesund“</u> Kinder bewegen sich immer weniger, mit gravierenden Folgen für die gesunde Entwicklung. Die Folgen sind Haltungsschwächen, Übergewicht, motorische Defizite, Verhaltensauffälligkeiten wie ADHS sowie mangelndes Sozialverhalten. Langfristig führt dies zu einem deutlichen Anstieg der sogenannten Zivilisationskrankheiten, wie u.a. Diabetes. Um hier frühzeitig entgegenzusteuern, ist eine frühzeitig einsetzende Bewegungsförderung nötig. Für Kinder hat Schwimmen nicht nur einen hohen Spaßfaktor, sondern auch einen hohen therapeutischen Nutzen. Schwimmen können bedeutet Sicherheit. Im Mittelpunkt steht die Schulung der Grob- und Feinmotorik, der Körperkoordination, die Schulung der Kraft-Ausdauer sowie die Stärkung des Selbstbewusstseins. Dieses Bewegungsangebot ist speziell für Kinder konzipiert: • mit orthopädischen Einschränkungen (Wirbelsäulen-, Rheuma- und Gelenkserkrankungen) • mit motorischen Einschränkungen • bewegungsarme und übergewichtige Kinder • Kinder mit Diabetes, Epilepsie und ADHS – sofern sie medikamentös gut eingestellt sind Das Angebot richtet sich an Kinder ab 5 Jahren und ist in den Kursvarianten: • Schwimmen lernen • Seepferdchen und mehr unterteilt. • Kurseinheit: 45 Minuten, Kursdauer: 6 – 36 Monate	☎: 0355/4949840 ✉: info@lagune-cottbus.de 🌐: www.lagune-cottbus.de und facebook.com/lagunecottbus 🕒: auf Nachfrage 📍: Sielower Landstraße 19 €: sind zu erfragen

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontakt Daten
	<u>Aquafitness in der Schwangerschaft</u> Ist ab jeder Schwangerschaftswoche möglich und: - schult Körperwahrnehmung und Koordination - lindert Beschwerden wie Rücken- und Gelenkschmerzen - wirkt entlastend auf Wirbelsäule, Gelenke, Bänder und Sehnen - beugt Krampfadern und Thrombosen vor - reduziert Flüssigkeitsansammlungen in Armen und Beinen - fördert die Sauerstoffversorgung bei Mutter und Kind Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Medizinische Bedenken sollten im Vorfeld durch den betreuenden Gynäkologen ausgeräumt werden und durch ein Unbedenklichkeitsattest bestätigt werden. Der Kurs besteht aus 10 Einheiten mit jeweils 60 Minuten.	☎: 0355/4949840 ✉: info@lagune-cottbus.de 💻: www.lagune-cottbus.de und facebook.com/lagunecottbus 🕒: auf Nachfrage 📍: Sielower Landstraße 19 💶: sind zu erfragen
Netzwerk Gesunde Kinder Spree-Neiße Standort Kolkwitz Lausitz Klinik Forst Am Klinikum 30 03099 Kolkwitz Ansprechpartnerin: Dorothe Zacharias	<u>Fit mit Baby – Spaß für zwei</u> Stärkung der allgemeinen Fitness, Rückentraining & Entspannungsübungen unter Einbeziehung des Kindes im Kinderwagen im Freien mit erfahrener Physiotherapeutin und Fitnesstrainerin. 10 Termine	☎: 0151/65251152 ✉: dorothe.zacharias@lausitzklinik.de 💻: www.netzwerk-gesunde-kinder.de 🕒: ab dem 26.09.2025 jeweils von 9:30-11:00 Uhr 📍: Am Klinikum 30, 03099 Kolkwitz 💶: €: 15,00 Euro für 10 Termine, für Mitglieder des Netzwerk Gesund Kinder oder der IKK 25,00 Euro für Nicht-Mitglieder
Netzwerk Gesunde Kinder Spree-Neiße Standort Forst Lausitz Klinik Forst Regionalnetzwerk Gesunde Kinder LK SPN Berliner Straße 9 03149 Forst	<u>Fit mit Baby – Spaß für zwei</u> Bei schönem Wetter mit Kinderwagen draußen und bei schlechtem Wetter in den Räumlichkeiten der Grünen Mitte, bitte Trage oder Tragetuch mitbringen. 10 Termine	☎: 0151/65251228 ✉: sabine.haertel@lausitzklinik.de 💻: www.netzwerk-gesunde-kinder.de 🕒: ab dem 17.10.2025 jeweils von 9:30-10:30 Uhr

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontakt Daten
Netzwerk Gesunde Kinder Spree-Neiße Standort Peitz Regionalnetzwerk Gesunde Kinder LK SPN Jahnplatz 1 03185 Peitz Ansprechpartnerin: Patricia Schöfeld	<u>Fit mit Baby – Spaß für zwei</u> Anja Heinze/Stillglück, Mawiba-Trainerin sorgt durch Tanz für allgemeine Fitness und besonders für die Stärkung des Beckenbodens. Für Mütter mit Säuglingen von 0-1 Jahr. Wichtig: Die Babys müssen den Kopf selbstständig halten können! Tragemöglichkeit wie Tragetuch oder Trage, Handtuch und Getränk mitbringen. Anmeldung nötig, da begrenzte Anzahl!	☎: 0170/3758055 ✉: patricia.schoenfeld@sos-kinderdorf.de 🌐: www.netzwerk-gesunde-kinder.de 🕒: ab dem 19.09.2025 jeweils von 9:30-11:30 Uhr 📍: RNGK-SPN, Oase 99, Jahnplatz 1, 03185 Peitz €: 15,00 Euro für 10 Termine, für Mitglieder des Netzwerk Gesund Kinder oder der IKK 25,00 Euro für 5 Termine für Nicht-Mitglieder
REHA VITA Gesundheitszentrum Ostrow Ostrower Platz 18 03046 Cottbus	<u>Kindertherapie</u> In der Kindertherapie werden die jüngsten PatientInnen auf Basis einer Heilmittelverordnung mit orthopädischen, chirurgischen oder neuropädiatrischen Diagnosen behandelt. Diese Therapie ist auf die Behandlung von Neugeborenen, Säuglingen und Kindern spezialisiert. Um die Heilungsprozesse des Kindes bestmöglich zu fördern und erneuten Beschwerden vorzuziehen, wird ein ganzheitliches Therapiekonzept verfolgt. - Manuelle Therapie - Bobath Therapie - Vojta Therapie - Perinatale Osteopathie - Dreidimensionale Fußgymnastik nach Zukunft Huber - Craniomadibuläre Dysfunktion (CMD) - Sensorische Integration im Bällebad - Therapie im Bewegungsbad (mit unterschiedlichen Wassertiefen)	☎: 0355/48551-234 ✉: kinderreha@reha-vita.de 🌐: www.reha-vita.de 🕒: können erfragt werden 📍: Ostrower Platz 18 €:
SOS-Kinderdorf Lausitz Poznaner Straße 1 03048 Cottbus Ansprechpartnerin: Anja Henke	<u>Kindersport</u> Kinder von 3-6 Jahren kommen jeden Montag spielerisch in Bewegung. Bei Sport, Spiel und ganz viel Spaß werden Körpergefühl und Koordination geschult und erste Regeln gelernt. Turnschuhe oder Stoppersocken nicht vergessen.	☎: 0355/4837040 ✉: anja.henke@sos-kinderdorf.de 🌐: www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-lausitz 🕒: Montag, 16:00-17:00 Uhr 📍: Poznaner Straße 1, Bewegungsraum II €: 1,00 Euro

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontakt Daten
Ansprechpartnerin: Anja Henke	<u>Eltern-Kind-Sport</u> Hier treffen sich Eltern mit ihren Zwergen von 1-3 Jahren zum gemeinsamen Sporteln und Spielen, Neues entdecken und andere Kinder und Eltern kennenlernen. Bitte Turnschuhe mitbringen.	☎: 0355/4837040 ✉: anja.henke@sos-kinderdorf.de 💻: www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-lausitz 🕒: Dienstag, 15:00-16:00 sowie 16:30-17:30 Uhr 📍: Poznaner Straße 1, Bewegungsraum II €: 1,00 Euro
Ansprechpartnerin: Anja Henke	<u>Sport für Grundschulkinder</u> Hier kommen alle Kinder ab der 1. Klasse nicht nur ins Schwitzen sondern auch zum Lachen und Spaß haben.	☎: 0355/4837040 ✉: anja.henke@sos-kinderdorf.de 💻: www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-lausitz 🕒: Montag, 16:00-17:00 Uhr 📍: Poznaner Straße 1, Familientreff Punkt €: 1,00 Euro
SOS-Kinderdorf Lausitz Familientreff Burg Kurparkstraße 6a 03096 Burg Ansprechpartnerin: Nicole Löser	<u>Eltern-Kind-Yoga</u> Entspannung für Eltern und Kinder gibt es immer 14-tägig im Gemeindehaus Müschen.	☎: 035603/189569 ✉: nicole.loeser@sos-kinderdorf.de 💻: www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-lausitz 🕒: Montag, 14-tägig, 15:45-16:30 Uhr 📍: Gemeindehaus Müschen, Vetschauer Straße 10a, Burg €: 3,00 Euro
Ansprechpartnerin: Nicole Löser	<u>Tanzkurs für Kinder</u> Hier treffen sich Kinder im Alter von 2,5-5 Jahren zum Tanzen in der Gesundheitskita „lutki“. Die Schnupperstunde ist kostenfrei. Eine Anmeldung im Familienzentrum oder bei Marikas Tanzakademie (Tel.: 0163 3799593) ist erforderlich!	☎: 035603/189569 ✉: nicole.loeser@sos-kinderdorf.de 💻: www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-lausitz 🕒: Dienstag 15:00-15:45 Uhr 📍: Kita Lutki €: Schnupperstunde kostenfrei

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontakt Daten
Ansprechpartnerin: Nicole Löser	<u>Kindersport</u> So richtig austoben können sich hier jeden Samstag alle -3-4-jährigen von 9:00-10:00 Uhr und alle -5-6-jährigen von 10:15-11:15 Uhr in der Turnhalle Werben Eine Anmeldung ist erforderlich!	☎: 035603/189569 ✉: nicole.loeser@sos-kinderdorf.de 💻: www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-lausitz 🕒: Samstag, 09:00-10:00 Uhr 10:15-11:15 Uhr 📍: Turnhalle Werben €: 3,00 Euro
SOS-Kinderdorf Lausitz Helene-Weigel-Straße/Ecke Dostojewskistraße 03050 Cottbus Ansprechpartner: Roman Koß	<u>Offenes Kochangebot</u> Jeden Donnerstag gibt es auf dem Betreuten Spielplatz „Pirateninsel Rabauki“ ein offenes Kochangebot für alle Familien. Vorab heißt es natürlich Feuerholz sammeln. Danach „schnippeln und schneiden“ alle gemeinsam und lassen sich dann die lecker zubereiteten Speisen aus dem Lehmbackofen oder von der offenen Feuerstelle schmecken. <u>Kindersport</u> Jeden Freitag von 15:00-18:00 Uhr treffen sich alle zum Sport. Dabei gibt es viele tolle Mitmachangebote für alle Kids, die Lust auf Bewegung haben.	☎: 0355/524038 oder 0174/3409844 ✉: roman.koss@sos-kinderdorf.de 💻: www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-lausitz 🕒: Donnerstag, 14:00-19:00 Uhr 📍: Helene-Weigel-Straße/Ecke Dostojewskistraße €: Kinder 0-5 Jahre, kostenlos Kinder 6-13 Jahre 1,00 Euro 14-99 Jahre 3,50 Euro ab 99 Jahre frei ☎: 0355/524038 oder 0174/3409844 ✉: roman.koss@sos-kinderdorf.de 💻: www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-lausitz 🕒: Freitag, 15:00-18:00 Uhr 📍: Helene-Weigel-Straße/Ecke Dostojewskistraße €: kostenlos
Stadtsportbund Cottbus e.V. Dresdener Straße 18 03050 Cottbus	<u>Sportkalender</u> Im Sportkalender des Stadtsportbunds finden Eltern und Kinder eine Vielzahl an Vereinen, die für Klein und Groß tolle Möglichkeiten für Sport, Spiel, Spaß Aktivität und Bewegung bieten. Angefangen vom „Bambini-Fußballverein e.V.“, über den „Doitsu-Budo Kwai e.V.“ oder den Leichtathletik Club Cottbus e.V.“ bis zum „Radsportclub Cottbus e.V.“ oder den „SCC- Breitensport e.V.“	☎: 0355/474092 ✉: info@stadtsportbund-cottbus.de 💻: www.stadtsportbund-cottbus.de 🕒: Nachfrage beim jeweiligen Verein 📍: - €: Nachfrage bei jeweiligem Verein

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontakt Daten
Ansprechpartner: Daniel Biesold	https://www.stsb-cb.de/files/content/downloads/sportkalender/sportkalender_2024.pdf <u>Familiensportclub</u> Der Familiensportclub soll Ort der Begegnung, der Bewegung und der Freude für Alt und Jung, Familien und Freunde sein. Bei uns kann man sich sportlich austoben, in gemütlicher Atmosphäre ins Gespräch kommen oder einfach nur relaxen. Angeboten werden am Dienstag und Mittwoch regelmäßige Sportkurse für Mädchen und Jungen, Frauen und Männer und daneben gibt es immer wieder Veranstaltungen wie Spiele- oder auch Lesenachmittage. Einfach vorbeigehen, mitmachen und eigene Ideen einbringen. Die Mitarbeiter des Familiensportclubs freuen sich über viele Wünsche und Anregungen.	☎: 0355/5291804 ✉: fsc@stsb-cb.de 💻: http://www.stsb-cb.de/familiensportclub.html 🕒: Dienstag, Mittwoch, Donnerstag jeweils 15:00-17:00 Uhr 📍: Gartenstraße 19 💶: kostenfrei
Vitalis - Yoga & More Yogastudio Anett Wallstein Bonnaskenstr. 18/19 03044 Cottbus	<u>Yoga für Schwangere</u> Yoga in der Schwangerschaft ist eine Einladung zum Bewegen, Spüren und Erforschen der eigenen Bedürfnisse in dieser besonderen Phase des Mutterwerdens. Während das Baby wächst, wird sanftes Yoga die Schwangere kräftigen und entspannen und zu einem beweglichen Rücken und geschmeidigen Körper verhelfen. (erst ab der 12. SSW). Kursdauer 10 Wochen á 90 min	☎: 0355/79 0595 oder 0172/3454634 ✉: info@yoga-wallstein.de 💻: www.yoga-wallstein.de 🕒: auf Nachfrage 📍: Bonnaskenstraße 18/19 💶: pro Kurs: 115,00 Euro pro Person

Musikangebote	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
09:00 - 09:30 Uhr						
09:30 - 10:00 Uhr						
10:00 - 10:30 Uhr						
10:30 - 11:00 Uhr						
11:00 - 11:30 Uhr						
11:30 - 12:00 Uhr						
12:00 - 12:30 Uhr						
12:30 - 13:00 Uhr						
13:00 - 13:30 Uhr	JHCB Klingendes Schmellwitz					
13:30 - 14:00 Uhr						
14:00 - 14:30 Uhr						
14:30 - 15:00 Uhr						
15:00 - 15:30 Uhr						
15:30 - 16:00 Uhr						
16:00 - 16:30 Uhr			Klostergemeinde Kinderchor			
16:30 - 17:00 Uhr		Klostergemeinde Spatzenchor		Staatstheater Cottbus Kinder- &Jugendchor		
17:00 - 17:30 Uhr						
17:30 - 18:00 Uhr						
18:00 – 19:00 Uhr						
19:00 – 21:00 Uhr						

*weitere nicht wöchentliche Angebote sind in nachfolgender Liste aufgeführt

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontaktdaten
ACADEMY OF MUSIC Sandower Straße 56-58 03046 Cottbus Ansprechpartnerin: Katherina Bärwinkel	<u>Musikalische Früherziehung</u> Wir möchten Kindern so früh wie möglich den Zugang zur Musik ermöglichen. Denn schon im Babyalter wird Musik zur Sprache. Die musikalischen Anlagen eines Menschen kann man bereits im frühen Kindesalter entdecken. Diese lassen sich dann kindgerecht und spielerisch weiterentwickeln und später im Instrumentalunterricht kontinuierlich fördern. Es ist wichtig, mit der Musikalisierung so früh wie möglich zu beginnen. Denn Musik wird von unserem Gehirn wie die Sprache verarbeitet. So sollte die musikalische Ausbildung deines Kindes spätestens mit dem 4. Lebensjahr begonnen haben. Bei Interesse Kontakt per Telefon oder E-Mail.	☎: 0355/700800 oder 23384 ✉: info@academy-of-music.de 💻: www.academy-of-music.de 🕒: konkrete Zeiten können erfragt werden 📍: Sandower Straße 56-58 💶: auf der Homepage abrufbar
Ansprechpartnerin: Katherina Bärwinkel	<u>Instrumentalunterricht</u> Ab einem Alter von 6 Jahren können Kinder hier das Spielen eines Instruments erlernen. Zu alt ist man dafür übrigens nie – es gibt viele Schüler*innen in einem hohen Alter, die die Lust auf ein Instrument entdeckt haben. Welches Instrument erlernt werden soll, entscheiden die Kinder selbst. Hierzu wird eine Auswahl zwischen Streich-, Blas-, Tasten-, Schlagzeug- und Percussionunterricht angeboten. Ganz egal, ob man erst anfängt oder bereits fortgeschritten ist – man wird erstaunt sein, wie schnell sich das gespielte Stück nach richtiger Musik anhört. Und welche Freude man dabei haben kann. Bei Interesse Kontakt per Telefon oder E-Mail.	☎: 0355/700800 oder 23384 ✉: info@academy-of-music.de 💻: www.academy-of-music.de 🕒: konkrete Zeiten können erfragt werden 📍: Sandower Straße 56-58 💶: auf der Homepage abrufbar
Ansprechpartnerin: Katherina Bärwinkel	<u>Gesangsunterricht</u> Egal ob in der Familie, unter der Dusche oder im Auto: Singen macht vielen Menschen Freude. Okay, vielleicht ist es nicht immer wichtig, dass es gut klingt. Wenn doch, kann man über Gesangsunterricht nachdenken. Auch das Singen kann man bis ins hohe Alter erlernen. Für Kinder sieht das etwas anders aus. Gesang hängt erheblich von der allgemeinen Entwicklung des	☎: 0355/700800 oder 23384 ✉: info@academy-of-music.de 💻: www.academy-of-music.de 🕒: konkrete Zeiten können erfragt werden 📍: Sandower Straße 56-58 💶: auf der Homepage abrufbar

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontaktinformationen
Ansprechpartnerin: Katherina Bärwinkel	Kehlkopfs wie auch der Stimmlippen ab. Bei Kindern haben diese noch ein kindliches Ausmaß. Erst in der Pubertät wächst der Stimmapparat auf erwachsene Dimensionen an. Daher liegt das ideale Einstiegsalter bei 12 Jahren. <u>Eltern-Kind-Kurse</u> Wer bisher kein Instrument erlernt hat, aber seinem Kind die Möglichkeit dazu geben möchte und die Wartezeit für das Hinbringen und Abholen nutzen möchte, kann es dem Kind einfach gleich zu tun. Die academy of music hat sich für das gemeinsame Erlernen eines Instruments spezialisiert. Häufig geraten Eltern an ihre Grenzen, wenn es darum geht, zu verstehen, was ihre Kinder im Musikunterricht eigentlich lernen. Musizierende Eltern können hier mehr Verständnis für ihre kleinen Lernanfänger aufbringen. Das gemeinsame Spielen Zuhause erhöht den Lernerfolg und macht zudem mehr Spaß. Gemeinsames Erleben des Hobbys mit Höhen wie auch Tiefen – aber vor allem Spaß beim Musizieren in der Familie.	☎: 0355/700800 oder 23384 ✉: info@academy-of-music.de 💻: www.academy-of-music.de 🕒: konkrete Zeiten können erfragt werden 📍: Sandower Straße 56-58 💶: auf der Homepage abrufbar
Evangelische Klosterkirchengemeinde Cottbus Klosterplatz 1 03046 Cottbus Ansprechpartnerin: Friederike Gürtler Leitung: Susanne Drogan	<u>Spatzenchor</u> Für Eltern mit kleineren Kindern (3-6 Jahre) gibt es das Angebot, gemeinsam zu singen, mit Klängen und Bewegungen bekannte Lieder zu erinnern und neue Lieder kennenzulernen. <u>Kinderchor</u> Kinder zwischen 6 und 12 Jahren sind eingeladen, gemeinsam zu singen aber auch die Grundlagen von Stimmbildung, Rhythmus und elementarer Musiklehre spielerisch kennenzulernen.	☎: 0355/24825 ✉: gemeindebuero@klosterkirchengemeinde.de 💻: www.klosterkirchengemeinde.de 🕒: Dienstag, 16:30 Uhr 📍: Pfarrhaus Klosterstraße 19 💶: kostenfrei ☎: 0355/24825 ✉: gemeindebuero@klosterkirchengemeinde.de 💻: www.klosterkirchengemeinde.de 🕒: Mittwoch, 15:45-16:30 Uhr 📍: Gemeindehaus Klosterkirche, Klosterplatz 1 💶: kostenfrei

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontakt Daten
Jugendhilfe Cottbus gGmbH Familienzentrum Hopfengarten Hopfengarten 57 03044 Cottbus Ansprechpartnerinnen: Vanessa Zuchhold	<u>„Schmellwitz musiziert“</u> Immer montags gibt es für Kinder und Erwachsene die Möglichkeit, Instrumente zu kennen und spielen zu lernen z.B. Gitarre, Mandoline, Keyboard) Um Voranmeldung wird gebeten.	☎: 0173/9472672 ✉: vanessa.zuchhold@jhcb.de; 💻: www.jhcb.de 🕒: Montag, ab 13:00-15:00 Uhr 📍: Hopfengarten 57 💶: kostenfrei
Konservatorium Cottbus Puschkinpromenade 13/14 03044 Cottbus	<u>Musikausbildung am Konservatorium</u> Die Angebote umfassen ein breites Spektrum: • Musikalische Früherziehung (1,5-6 Jahre) • Sologesang (Klassik/Jazz) • Schlagzeug, E-Orgel, Keyboard, E-Gitarre, E-Bass • Violine, Viola, Cello, Kontrabass, Gitarre, Harfe, • Blockflöte, Querflöte, Oboe, Klarinette, Saxofon, Fagott, Horn, Trompete, Posaune, Tuba • Klavier (Klassik/Jazz), Cembalo, Orgel, Akkordeon • Ensemblefächer: Jugendsinfonieorchester, Kammerchor, Kinderchor, Akkordeonorchester, Blasorchester, • Bigband, Blockflötenensemble, Gitarrenensemble, Nachwuchsensemble, u.a. • Ergänzungsfächer: Musiktheorie, Harmonielehre, Gehörbildung • Cottbuser Kindermusical: Tanz-, Gesangs- und Schauspielausbildung Ganz gleich ob Streich-, Blas- oder Tasteninstrument; für alle Instrumente stehen erfahrene und hervorragend ausgebildete MusikpädagogInnen zur Verfügung. Der Erfolg des Lernens wird dabei immer wieder in den öffentlichen Konzerten des Konservatoriums erlebbar wird. Auf (noch) Unentschlossene (bis zur Vollendung des 12. Lebensjahres) wartet das "Instrumentenkarussell". Hier können 4 verschiedene Instrumente im Rhythmus von jeweils 4 Wochen (bei geringerem Entgelt) ausprobiert werden. In zahlreichen Veranstaltungen ist das Können der Schülerinnen und Schüler des Cottbuser Konservatoriums zu erleben. Bei den wöchentlichen "Podien" (jeweils montags im Podium und	☎: 0355/35541780 ✉: info@konservatorium-cottbus.de 💻: www.konservatorium-cottbus.de 🕒: auf Anfrage 📍: Puschkinpromenade 13/14 💶: können erfragt werden

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontakt Daten
	donnerstags 18:15 Uhr im Kammermusiksaal, bei den zahlreichen Klassenvorspielen (freier Eintritt) und bei den großen Konzerten im exzellenten Konzertsaal des Hauses geben sie ihr Bestes und profilieren damit das Konservatorium als attraktiven Kulturstandort in Cottbus. Besucher sind gern gesehen.	
Kula Kulturakademie Lausitz Berliner Straße 6 03046 Cottbus Ansprechpartner: Bodo Bärwinkel	<u>Musikschule</u> In der Musikschule Kula finden alle Musikinteressierten der Kulturakademie Lausitz Angebot für: • Gesang • Gitarre/Bass • Tasteninstrumente • Rhythmus-Instrumente • Streich-Instrumente • Blas-Instrumente • Musikalische Früherziehung • Instrumentenkarussell • Musikwerkstatt	☎: 0355/700970 ✉: kontakt@kula.online 💻: www.kula.online ⌚: auf Anfrage 📍: Berliner Str. 6 €: können erfragt werden
Musikschule Fröhlich Grit Lünskens Cottbuser Straße 12 03099 Kolkwitz Ansprechpartnerin: Grit Lünskens	<u>MusiKunde</u> Für alle Kinder ab 3,5 Jahren werden hier spannende Lerngeschichten verpackt, welche die Kinder phantasievoll und spielerisch erleben. Neben der musikalischen Förderung wie Singen, Motorik, Feinmotorik, Noten, Spielen auf kleinen Instrumenten, Instrumentenkunde usw., wird gezielt die Entwicklung der Stimme gefördert. MusiKunde bringt den Kindern Freude am Singen und Musizieren. "Nebenbei" wird der aktive Wortschatz in Hochdeutsch und der passive Wortschatz in Englisch um jeweils ca. 2000 Wörter erweitert bzw. aufgebaut! Es ist wichtig, dass die musikalische Tätigkeit des Kindes nicht allein auf die Unterrichtsstunde beschränkt ist, sondern ein fester und normaler Bestandteil des Alltags wird. Nur so können sich die gelernten Inhalte festigen und die Musik bereichert das Leben der ganzen Familie.	☎: 0355/288233 ✉: grit.luenskens@musikschule-froehlich.de 💻: www.musikschule-froehlich.de ⌚: konkrete Zeiten können vereinbart werden 📍: Orte können angefragt werden €: können erfragt werden

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontaktdaten
Ansprechpartnerin: Grit Lünskens	Bei Interessen Anfragen per Telefon oder E-Mail an Frau Lünskens. <u>Akkordeon</u> Musik-Unterricht für Anfänger: Das Akkordeon ist ein besonders ausdruckstarkes und vielseitiges Musik-Instrument. Besonders Kinder lieben seinen speziellen Klang. Es eignet sich besonders gut für Musik-Einsteiger, da man relativ schnell die ersten kleinen Lieder spielen kann und sich dabei auf einfache Weise rhythmisch mit Bass und Akkorden begleiten kann. Dadurch bietet das Akkordeon-Spiel eine optimale Grundlage für den weiterführenden Instrumental-Unterricht. Dem Musik-Geschmack sind dabei keine Grenzen gesetzt. Spielbar ist z. B. Pop-, Rock-, World-, Klassik-, Barock-, Folk-Musik usw. Der Akkordeon-Unterricht findet in Klein-Gruppen statt. Das Spielen in der Gruppe ist besonders für Anfänger eine gute Motivations-Möglichkeit.	☎: 0355/288233 ✉: grit.luenskens@musikschule-froehlich.de 💻: www.musikschule-froehlich.de 🕒: konkrete Zeiten können vereinbart werden 📍: Orte können angefragt werden 💶: können erfragt werden
Ansprechpartnerin: Grit Lünskens	<u>Melodika</u> Die Melodika ist ein ideales Einsteiger-Instrument für Kinder. Durch die raffinierte Mischung eines Tasten- und eines Blasinstrumentes bietet die Melodika einmalige Vorteile, um kinderleicht und erfolgreich die ersten Schritte beim aktiven Musizieren zu machen. Der Melodika-Unterricht findet in Klein-Gruppen statt. Das Spielen in der Gruppe ist besonders für Kinder eine geeignete Motivations-Möglichkeit. Die Kinder lernen u. a. die Piano-Tastatur kennen, trainieren das Rhythmus-Gefühl und das Notenlesen.	☎: 0355/288233 ✉: grit.luenskens@musikschule-froehlich.de 💻: www.musikschule-froehlich.de 🕒: konkrete Zeiten können vereinbart werden 📍: Orte können angefragt werden 💶: können erfragt werden
SOS-Kinderdorf Lausitz SOS Familienzentrum Burg Schulstraße 6a 03096 Burg Ansprechpartner: Nicole Löser	<u>Musikzwerge</u> Jeden 2. Dienstag gibt es für alle Kinder von 2-4 Jahren ein Angebot zur Förderung der Sprachentwicklung und der musikalischen Früherziehung. Dabei lädt die Musikschule Fröhlich alle Eltern mit ihren Kindern ein.	☎: 035603/189569 ✉: nicole.loeser@sos-kinderdorf.de 💻: www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-lausitz 🕒: 14-tägig, Dienstag, 15:30-16:00

Angebote für Familien in der Stadt Cottbus/Chósebus

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontakt Daten
		📍: Gemeindehaus Müschen, Vetschauer Straße 10A, Burg €: 1,50 Euro pro Familie
Staatstheater Cottbus Schillerstraße 1 03046 Cottbus Ansprechpartnerin: Norienne Olberg	<u>Kinder –und Jugendchor</u> Jeden Donnerstag können Kinder von 6-15 Jahren unter der Leitung von Norienne Olberg für große und kleine Auftritte proben. Wer Lust hat, im Chor mitzusingen, meldet sich bitte per E-Mail unter norienne@norienne.de.	☎: 0355/78240 ✉: norienne@norienne.de 💻: www.staatstheater-cottbus.de 🕒: Donnerstag, 16:30-18:30 Uhr 📍: Probenzentrum, Lausitzer Straße 31 €: können erfragt werden

Sonstige Angebote für (werdende) Eltern/Kinder, Austausch

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag		Freitag
09:00 - 09:30 Uhr			JHCB Gruppe für (werdende) Eltern			NGK Begegnungs- raum
09:30 - 10:00 Uhr						
10:00 - 10:30 Uhr		SOS Nachbarschafts- café				
10:30 - 11:00 Uhr						
11:00 - 11:30 Uhr						
11:30 - 12:00 Uhr					JHCB Eltern- beratung	
12:00 - 12:30 Uhr						
12:30 - 13:00 Uhr		Diakonie Elterncafé und - beratung				
13:00 - 13:30 Uhr			JHCB Elternberatung			
13:30 - 14:00 Uhr						
14:00 - 14:30 Uhr						
14:30 - 15:00 Uhr						
15:00 - 15:30 Uhr			Der Paritätische Sprechcafé			
15:30 - 16:00 Uhr	NGK Begegnungsraum für Väter					
16:00 - 16:30 Uhr						
16:30 - 17:00 Uhr		Der Paritätische Sprechcafé		Der Paritätische Sprechcafé	Johanniter Trauergruppe für Kinder (jeden 2. Donnerstag)	Caritas Papagruppe
17:00 - 17:30 Uhr						
17:30 - 18:00 Uhr			Der Paritätische Sprechcafé	Der Paritätische Sprechcafé	Der Paritätische Sprechcafé	
18:00 - 18:30 Uhr						
18:30 - 19:00 Uhr						
19:00 - 19:30 Uhr						
19:30 – 20:00 Uhr						
20:00 – 20:30 Uhr						
20:30 – 21:00 Uhr						

*weitere vielfältige nicht wöchentliche Angebote sind in nachfolgender Liste aufgeführt.

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontaktdaten
Bundesagentur für Arbeit Bahnhofstraße 10 03046 Cottbus Ansprechpartner: Hr. Kraft	<u>Berufsberatung im Erwerbsleben (BBiE)</u> Auch wenn ArbeitnehmerInnen mitten im Erwerbsleben stehen, besteht im Rahmen dieses Projektes die Möglichkeit, sich umfassend beraten zu lassen. Thematische Schwerpunkte sind dabei u.a.: • Berufliche Veränderung • Rückkehrer • Pendler • Um- Neuorientierung • Aufstiegs-BAFöG • Stipendien • Bildungsprogramme der Länder • Qualifizierungsmöglichkeiten in der Region Eine Beratung ist dabei nach vorheriger Terminvereinbarung persönlich, per Telefon oder Video möglich. <u>Chancengleichheit 4.0</u> Jeder soll die Chancen, der der Arbeitsmarkt bietet, nutzen können. Niemand soll wegen des Geschlechts oder wegen familiärer Aufgaben benachteiligt werden. Die Beratung umfasst u.a. Themen zu • Teilzeitberufsausbildung • einem Neuanfang nach einer Familienphase • Berufsrückkehr • Vereinbarkeit von Familie und Beruf • Digitalisierung • Arbeitszeitmodelle • MINT Eine Beratung ist dabei nach vorheriger Terminvereinbarung persönlich, per Telefon oder Video möglich.	☎: 0355/6191000 ✉: lausitz.BBiE@arbeitsagentur.de 💻: www.arbeitsagentur.de/vor-ort/cottbus 🕒: nach Terminvereinbarung 📍: Bahnhofstraße 10 €: kostenfrei ☎: 0355/6191000 ✉: Cottbus.BCA@arbeitsagentur.de 💻: www.arbeitsagentur.de/vor-ort/cottbus 🕒: nach Terminvereinbarung 📍: Bahnhofstraße 10 €: kostenfrei
Caritas Kochstraße 15 A 03050 Cottbus Ansprechpartner: Sarah Paß, Franz Göbel	<u>Beratungszeit – Baby-Kleinkind-Familie</u> Die Sozialpädagoginnen und Sozialpädagogen stehen Familien als Ansprechpartner für alle Lebenslagen zur Verfügung und können	☎: 0355/ 48666616 ✉: Familienzentrum.cottbus@caritas-goerlitz.de 💻: www.caritas-cottbus.de 🕒: nach Terminvereinbarung

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontakt Daten
Ansprechpartner: Sarah Paß, Franz Göbel	Hilfe frühzeitig bieten und vermitteln. Bei Bedarf vermitteln sie zu anderen Hilfs- und Beratungsangeboten. <u>Erste-Hilfe-Kurs am Kind</u> In Kooperation mit dem DRK finden vierteljährlich Kurse für alle werdenden und gewordenen Eltern aber auch für Großeltern, Erzieher, Lehrer, Jugendleiter, Babysitter und andere Interessierte statt. Wichtige Themen dabei sind z.B.: • richtiges Vorgehen am Notfallort • Was tun, wenn ein Kind keine Atmung hat (z.B. Herz-Lungen-Wiederbelebung beim Säugling und Kleinkind) • Was tun, wenn ein Kind „Probleme in der Brust“ hat? (z.B. Probleme bei der Atmung durch Verschlucken von Gegenständen, Asthma, Pseudokrapp) • Was tun, wenn sich ein Kind verletzt hat? (Von der kleinen Schürfwunde bis zur Kopfverletzung) • Sicherheit und Vorbeugung Bei Interesse Kontaktaufnahme telefonisch oder per E-Mail.	📍: Kochstraße 15 A €: kostenfrei ☎: 0355/48666616 ✉: Familienzentrum.cottbus@caritas-goerlitz.de 💻: www.caritas-cottbus.de 🕒: 24.09.2025, 9:30-12:30 oder 16:00-19:00 Uhr 📍: Kochstraße 15 A €: erfragen
Ansprechpartner: Sarah Paß	<u>Stoffwindelworkshop</u> Wer sich über das Thema Stoffwindeln und deren praktischen Einsatz informieren möchte, erhält in diesem Workshop viele tolle Anregungen und Tipps. Bei Interesse Kontaktaufnahme telefonisch oder per E-Mail.	☎: 0355/48666616 ✉: Familienzentrum.cottbus@caritas-goerlitz.de 💻: www.caritas-cottbus.de 🕒: auf Nachfrage 📍: Kochstraße 15 A €: erfragen
Ansprechpartner: Sarah Paß	<u>Individuelle Trageberatung</u> Alles rund um das Thema Tragen erfahren Eltern bei einer individuellen Trageberatung im Caritas Familienzentrum. Dabei erhalten sie wichtige Hinweis und können anhand von	☎: 0355/48666616 ✉: Familienzentrum.cottbus@caritas-goerlitz.de 💻: www.caritas-cottbus.de 🕒: auf Nachfrage 📍: Kochstraße 15 A

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontakt Daten
	verschiedenen Tragen-Modellen testen, welche für sie und Baby oder Kleinkind geeignet ist. Anmeldung unter: Tel: 0355/48666616 oder Mail: familienzentrum.cottbus@caritas.de	€: erfragen
Caroline Liebchen Ewald-Müller-Straße 21 03046 Cottbus	<u>Klangzeit-Verbindung -Kunst</u> Bindungsorientierte Schwangerschaftsbegleitung durch eine ausgebildete Ergotherapeutin. Mit autogenem Training, und Klangerfahrung mit der Körpertambura soll die werdende Mutter entspannt der Geburt ihres Kindes entgegenblicken.	☎: - ✉: info@bindungskunst.de 🕒: nach Vereinbarung 📍: - €: zu erfragen
Der Paritätische LV BRB e.V. Soziokulturelles Zentrum Zielona-Gora-Str.16 03048 Cottbus Ansprechpartnerin: Julia Kaiser	<u>Sprechcafé</u> Das von der Aktion Mensch geförderte Projekt „Begegnungen im Stadtteil“ schafft eine Plattform für alle Menschen die an Kulturen und Sprachen, aber vor allem an einem gelebten Austausch zwischen Menschen jeglichen Alters, Herkunft und Sprachkenntnisse Interesse haben. Begegnungen sind das A und O für ein offenes, tolerantes Miteinander. In den Sprechcafés treffen sich jede Woche Menschen aus Cottbus und vielen Teilen der Welt. Zwei Stunden lang sprechen, lachen und spielen sie miteinander. Dabei lernen sie sich gegenseitig kennen, sprechen die deutsche Sprache und erleben die kulturelle Vielfalt in der Stadt. Zu selbstgewählten Themen kommen sie in einer angenehmen Atmosphäre an kleinen Tischgruppen miteinander ins Gespräch, spielen ein Brettspiel und trinken Kaffee. <u>Sprechcafé in Sandow</u> Dienstag, 16:00-18:00 Uhr Wilhelm-Riedel-Straße 16 Kontakt: Samina Griefenow, Samina.Griefenow@sos-kinderdorf.de jeden 2. Sonntag, 15:00-17:00 Uhr, Hermannstraße 7 Kontakt: Karoline Einicke, Tel.: 0163/2797751, E-Mail: sprechgruppe@ijk-cottbus.de	☎: 0160/90786689 ✉: samina.griefenow@sos-kinderdorf.de sprechgruppe@ijk-cottbus.de 💻: - 🕒: Dienstag, 16:00-18:00 Uhr Sonntag, 15:00-17:00 Uhr 📍: Wilhelm-Riedel-Straße 16 Hermannstraße 7 €: kostenfrei

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontaktdaten
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. Regionalverband Südbrandenburg Werner-Seelenbinder-Ring 44 03048 Cottbus Ansprechpartnerin: Sybille Kloss	<u>Trauerbegleitung von Kindern und Jugendlichen (Lacrima)</u> Lacrima (lat. Träne) wendet sich an betroffene Familien und deren Angehörige, die daran interessiert sind, den Kindern eine Aufarbeitung von traumatischen Erlebnissen außerhalb von offiziellen Institutionen oder Arztpraxen zu ermöglichen. Trauernden Kindern wird ein geschützter Raum geboten, in dem sie gemeinsam mit ebenfalls Betroffenen ihren eigenen Trauerweg finden können. Neben den Angeboten für Kinder leistet Lacrima außerdem wichtige Aufklärungsarbeit für Eltern und Bezugspersonen. In regelmäßig stattfindenden Gruppenstunden lernen die Kinder, den Verlust vor Schicksalsgenossen auszusprechen. Da Trauer Anteilnahme und beruhigende Rituale braucht, ist der Ablauf der Gruppenstunden genau festgelegt. So beginnt beispielsweise jedes Treffen mit einem Kerzenritual. Darüber hinaus können die Kinder speziellen Reit-, Kunst- oder Schreibangebote wahrnehmen. Anmeldung erforderlich!	☎: 0355/47746170 oder 0173/6194414 ✉: manja.bieder@johanniter.de 💻: www.johanniter.de/rv-sbrb 🕒: 11.09., 25.09., 09.10., 13.11., 27.11., 11.12.2025 jeweils 16:30 Uhr 📍: Werner-Seelenbinder-Ring 44, 03048 Cottbus €: kostenfrei
Ansprechpartnerin: Manja Bieder	<u>Ambulanter Kinderhospizdienst</u> Das Anliegen des ambulanten Kinderhospizdienstes ist es, Familien mit schwerstkranken Kindern oder Jugendlichen, die einen hohen Pflegeaufwand beanspruchen und deren Lebenszeit krankheitsbedingt begrenzt ist, in ihrer häuslichen Umgebung zu unterstützen, zu betreuen, Trost zu spenden, Ermutigung zu geben und ihnen auf dem Weg des Abschiednehmens zur Seite zu stehen. Schwerpunkt dabei ist die Erhaltung einer möglichst hohen Lebensqualität und Selbstbestimmung des Kindes oder Jugendlichen innerhalb seiner Familie. Dazu übernehmen die Mitarbeiter des Johanniter-Unfallhilfe e.V. praktische Hilfen in der Alltagsbewältigung und bieten Beistand und psychosoziale Begleitung an. Die Unterstützungsangebote orientieren sich an den Bedürfnissen und Wünschen des kranken Kindes und seiner	☎: 0355/47746170 ✉: manja.bieder@johanniter.de 💻: www.johanniter.de/rv-sbrb 🕒: individuell vereinbar 📍: Werner-Seelenbinder-Ring 44, 03048 Cottbus €: kostenfrei

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontakt Daten
Ansprechpartnerin: Sandra Winkler	gesamten Familie; Geschwisterkinder sind ausdrücklich inbegriffen. Zudem arbeitet der Johanniter-Unfallhilfe e.V. mit geschulten ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Bei Inanspruchnahme des Ambulanten Hospizdienstes entstehen keine Kosten. (Ehrenamtstreffen: am 12.09., 14.11.2024, jeweils 18:30 im Werner-Seelenbinder-Ring 44) Zur allgemeinen Beratung bietet der Johanniter-Unfallhilfe e.V. zudem das Sorgentelefon Kinderhospiz „Oskar“. Unter der kostenlosen Nummer 0800/88884711 können sich Eltern, Kinder- und Jugendliche, Angehörige oder auch medizinisch-pflegerisch, psycho-sozial oder pädagogisch tätige Fachkräfte telefonisch rund um die Uhr Rat einholen. <u>Erste-Hilfe-Kurs am Kind</u> Kinder sind keine kleinen Erwachsenen: Dieser medizinische Grundsatz unterstreicht, wie wichtig es ist, sich mit der Ersten Hilfe am Kind zu beschäftigen, ganz besonders wenn Nachwuchs in der Familie ansteht oder kürzlich dazugekommen ist. Aber auch Großeltern, Erzieher, Lehrer, Jugendleiter, Babysitter und andere Interessierte profitieren von diesem Kurs. Ein speziell geschulter, versierter Johanniter-Trainer begleitet die Teilnehmenden bei einer „Lernreise“, bei der sie nicht nur Wichtiges rund um die Erste Hilfe am Kind kennenlernen, sondern auch erfahren, wie sie Unfällen von Kindern vorbeugen können, ganz nach dem Motto: „Gefahr erkannt – Gefahr gebannt“. Wichtige Schwerpunkte sind dabei: • „Was immer richtig und wichtig ist: Vorgehen am Notfallort“	☎: 0355/47746-130 ✉: sandra.winkler@johanniter.de 💻: www.johanniter.de/rv-sbrb 🕒: nächster Termin kann erfragt werden 📍: Werner-Seelenbinder-Ring 44, 03048 Cottbus 💶: 70,00 Euro pro Person

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontaktdaten
	• „Was tun, wenn ein Kind keine Atmung hat (z.B. Herz-Lungen-Wiederbelebung beim Säugling und Kleinkind)“ • „Was tun, wenn ein Kind „Probleme in der Brust“ hat? (z.B. Probleme bei der Atmung durch Verschlucken von Gegenständen, Asthma, Pseudokrapp)“ • „Was tun, wenn sich ein Kind verletzt hat? (Von der kleinen Schürfwunde bis zur Kopfverletzung) • Sicherheit und Vorbeugung und vieles mehr	
Jugendhilfe Cottbus gGmbH „das Sachsendorfer“ Heinrich-Mann-Straße 14 03048 Cottbus Ansprechpartner: Andreas Raab Ansprechpartner: Andreas Raab Ansprechpartner: Andreas Raab	<u>Erziehungsberatung</u> Jeden 2. Dienstag im Monat gibt es ein offenes Beratungsangebot für Familien für alle Themen rund um den Familienalltag. Dafür stehen ausgebildete Sozialarbeiter und Pädagogen als Ansprechpartner zur Verfügung. <u>„Kochen leicht gemacht“</u> In der Koch- und Backwerkstatt treffen sich wöchentlich Eltern, um gemeinsam zu kochen und zu essen. Daneben gibt es natürlich die Möglichkeit, sich auszutauschen, über verschiedenste Familien-, Lebens- und Alltagssituationen zu diskutieren und sich zu beraten. Angeleitet wird die Gruppe dabei von einer pädagogischen Fachkraft, die bei sensiblen Gesprächsthemen fachliche Beratung gibt oder auch schlichtend fungiert. <u>Familienpaten</u> Die Familien- oder auch Elternpaten sind ehrenamtliche Mitarbeiter, die kostenfrei und unkompliziert bei Handwerkstätigkeiten, Möbelaufbau oder anderen organisatorischen Dingen des Alltags zeitweise bedürftige Familien unterstützen. In regelmäßigen Abständen treffen sich	☎: 0355/4786160 ✉: sachsendorfer@jhcb.de oder andreas.raab@jhcb.de 💻: www.jhcb.de 🕒: jeden 2. Dienstag, 15:30-17:00 Uhr 📍: Heinrich-Mann-Straße 14 💶: kostenfrei ☎: 0355/4786160 ✉: sachsendorfer@jhcb.de oder andreas.raab@jhcb.de 💻: www.jhcb.de 🕒: Donnerstag, 9:30-12:00 Uhr 📍: Heinrich-Mann-Straße 14 💶: kostenfrei ☎: 0355/4786160 ✉: sachsendorfer@jhcb.de oder andreas.raab@jhcb.de 💻: www.jhcb.de 🕒: - 📍: Heinrich-Mann-Straße 14

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontakt Daten
	die ehrenamtlichen Helfer und Familienpaten um anstehende Termine und Projekte zu besprechen sowie Schwierigkeiten zu diskutieren Kontakt- und Ansprechpartner für die Familienpaten sowie Anfragen: Andreas Raab,	€: kostenfrei
Jugendhilfe Cottbus gGmbH Familienzentrum Hopfengarten Hopfengarten 57 03044 Cottbus Ansprechpartnerinnen: Vanessa Zuchhold	<u>Vätertreff</u> Austausch, Kontakte knüpfen, Gemeinschaft erleben, Impulse zu Familienthemen, Erziehung, Entwicklung der Kinder erhalten, soziale Beratung, Möglichkeiten eigene Gedanken und Ideen einzubringen (Begleitkinder sind herzlich willkommen)	☎: 0173/9472672 ✉: vanessa.zuchhold@jhcb.de 💻: www.jhcb.de 🕒: Montag, ab 10:00-12:00 Uhr 📍: Hopfengarten 57 €: kostenfrei
Jugendhilfe Cottbus gGmbH Eltern-Kind-Treff „Käthe“ Am Spreeufer 14/15 03044 Cottbus Ansprechpartnerin: Julia Schmidt	<u>Elterntreff: Partnerschaft mit Kind</u> Zu diesem Thema können Eltern miteinander und mit Fachkräften ins Gespräch kommen, um sich auszutauschen und sich gemeinsam zu stärken.	☎: 0355/78437060 ✉: Ekt-fhc@jhcb.de 💻: www.jhcb.de 🕒: Dienstag, 16:00-17:00 Uhr 📍: Am Spreeufer 14/15 €: kostenfrei
Ansprechpartnerin: Julia Schmidt	<u>Elternberatung</u> Freitags von 12:00-14:00 Uhr gibt es die Möglichkeit für Eltern mit einer erfahrenen Fachkraft alle Fragen rund um das Thema Elternwerden und Elternsein zu besprechen. Sie berät, unterstützt oder vermittelt zu anderen Einrichtungen oder Institutionen, die dabei für Eltern wichtig sein können. Um vorherige Anmeldung wird gebeten.	☎: 0355/78437060 ✉: EKT-FHC@jhcb.de 💻: www.jhcb.de 🕒: Freitag, 12:00-14:00 Uhr 📍: Am Spreeufer 14/15 €: kostenfrei
Ansprechpartnerin: Julia Schmidt, Fr. Bartsch	<u>Gruppe für werdende Eltern</u> Immer mittwochs gibt es bei leckerem Frühstück die Möglichkeit, sich mit Fachkräften zu verschiedenen Fragestellungen rund um das Thema Elternwerden und Elternsein auszutauschen.	☎: 0355/78437060 ✉: Ekt-fhc@jhcb.de 💻: www.jhcb.de 🕒: Mittwoch, 9:00-12:00 Uhr 📍: Am Spreeufer 14/15 €: kostenfrei

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontakt Daten
Leitung der Gruppenarbeit: Doris Klinke-Schulze, Dipl.-Psychologin, Gestalt- u. Körpertherapeutin, Co. Fr. Tonn, Kreative Kindertherapeutin Ansprechpartner: Fr. Horn, Hr. Jähne Leitung der Gruppenarbeit: Fr. Tonn, Kreative Kindertherapeutin/Trauerbegleiterin und	Interessenten für den Kurs 2024 (Feb.-April) melden sich bitte unter philipp.harmuth@jhcb.de an. Gruppenangebote <u>„Esmeralda – Wie geht es Dir?“</u> Diese Gruppe richtet sich an Kinder im Alter von 8 - 10 Jahren, die mit einem (oder beiden) psychisch erkrankten Elternteil leben. Mit den Kindern werden neben einer altersangemessenen Erklärung der Krankheitsbilder Strategien erarbeitet, wie sie mit dem besonderen Verhalten des jeweiligen Elternteiles umgehen können und sich dadurch eigene psychische Entlastung schaffen können. Fragen und Anmeldung zu den Gruppenangeboten unter 0355/ 4786120 oder erziehungsberatung@jhcb.de <u>„Kind im Blick - online“</u> Wenn Eltern sich trennen, verändert sich vieles, auch für die Kinder. Sie brauchen in dieser Zeit besonders viel Zuwendung. Aber auch für die meisten Eltern ist es nicht leicht. Dieser Kurs beinhaltet drei grundlegende Fragen: Wie kann ich die Beziehung zu meinem Kind positiv gestalten? Was kann ich tun, um Stress zu vermeiden und abzubauen? Und wie kann ich den Kontakt zum anderen Elternteil im Sinne meines Kindes gestalten? Fragen und Anmeldung zu den Online-Gruppenangeboten unter 0355/ 4786120 oder erziehungsberatung@jhcb.de <u>„Kindertrauergruppe“</u> Diese Gruppe ist für Kinder von 6 - 17 Jahren als präventives Angebot konzipiert. Ziel der Gruppenarbeit ist es, Kinder zu	☎: 0355/4786120 ✉: erziehungsberatung@jhcb.de 💻: www.jhcb.de 🕒: nächster Start kann erfragt werden 📍: Familienhaus, Am Spreeufer 14/15 €: ☎: 0355/4786120 ✉: erziehungsberatung@jhcb.de 💻: www.jhcb.de 🕒: nächster Start kann erfragt werden 📍: Am Spreeufer 14/15 €: können erfragt werden ☎: 0355/4786120 ✉: erziehungsberatung@jhcb.de 💻: www.jhcb.de

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontaktdaten
Fr. Klinke-Schulze, Dipl.-Psychologin, Gestalt- u. Körpertherapeutin Leitung durch Hr. Harmuth und Fr. Horn	unterstützen und mit einer Trauersituation angemessen umgehen zu lernen. Die Eltern sollen dabei begleitend beraten werden. Fragen und Anmeldung zu den Gruppenangeboten unter 0355/4786120 oder erziehungsberatung@jhcb.de Mit dem Kurs „<u>Mutig werden mit Til Tiger</u>“ finden schüchterne und selbstunsichere Kinder im Alter von 5-10 Jahren die Möglichkeit im Rahmen eines Verhaltenstrainings, selbstsicherer im Umgang mit Gleichaltrigen zu werden. Dieser Kurs findet von September bis Dezember statt.	🕒: Start Oktober 2025 📍: Am Spreeufer 14/15 💶: können erfragt werden ☎: 0355/4786120 ✉: erziehungsberatung@jhcb.de 💻: www.jhcb.de 🕒: Start September 2025 📍: Am Spreeufer 14/15 💶: können erfragt werden
Jugendhilfe Cottbus gGmbH Quartiersläufer Sandow Hermannstraße 7 03042 Cottbus Ansprechpartnerin: Fr. Brandl Ansprechpartnerin: Fr. Winzek	<u>Erziehungs-ABC</u> Beratung und Orientierung für Familien mit Migrationshintergrund. In einem offenen Raum für Begegnungen, Fragen und Probleme gibt es donnerstags die Möglichkeit mit der Beraterin Fr. Brandl ins Gespräch zu kommen. Anmeldung unter: 0176/43362428 oder erziehungsberatung@jhcb.de <u>Sozialberatung</u> Fragen rund um den Lebensalltag beantwortet immer donnerstags von 11:00-13:00 Uhr Frau Winzek. Anmeldung unter: 0176/46536784	☎: 0176/43362428 ✉: erziehungsberatung@jhcb.de 💻: www.jhcb.de 🕒: Donnerstag, 14:00-17:00 Uhr 📍: Hermannstraße 7 💶: kostenfrei ☎: 0176/46536784 ✉: quartiersandow@jhcb.de 💻: www.jhcb.de 🕒: Donnerstag, 9:00-11:00 Uhr 📍: Hermannstraße 7 💶: kostenfrei
Märkisches Sozial- und Bildungswerk e.V. Schmellwitzer Straße 93 03050 Cottbus Ansprechpartner: Fr. Linda Röming	<u>STEOP® – als integrative Methode der Sozialpädagogischen Familienhilfe</u> Mit diesem Projekt werden Familien mit Kindern von 0-2 Jahren angesprochen, die daran interessiert sind, den Kontakt zu ihrem Kind positiv zu gestalten. Die Ziele dabei sind die Förderung der Eltern-Kind-Beziehung, der Aufbau einer stabilen Eltern-Kind-Bindung aber auch eine lebenspraktische Unterstützung durch pädagogische Fachkräfte in Bezug auf Ernährung, Pflege und	☎: 0355/4997771 oder 01512/0967878 ✉: roeming@msbw.de 💻: www.msbw-online.de/cottbus/jugendhilfe/fruehe-hilfen-nach-steop/ 🕒: 1 x wöchentlich 📍: Schmellwitzer Straße 93 💶: kostenfrei

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontaktdaten
	altersgerechte Versorgung. Darüber hinaus werden entwicklungspsychologische Kenntnisse vermittelt, die den Eltern helfen, den Entwicklungsstand ihres Kindes realistisch einzuschätzen, um sich damit so den Entwicklungsaufgaben stellen zu können. Ein weiteres wichtiges Ziel besteht darin, ein Netzwerk zwischen den am Projekt teilnehmenden Eltern zu bilden, um nach Ablauf des Projektes Hilfen und Unterstützungsangebote aufzuzeigen. Das Angebot richtet sich an bis zu 10 Familien pro Gruppe, die sich 14-tätig zu einem gemeinsamen Treffen zusammenfinden. Dabei werden, angeleitet durch pädagogische Fachkräfte, Themen wie Signale des Säuglings, Ernährung im besonderen Hinblick auf die Bedeutsamkeit der Bindung, Sicherheit im Alltag u.v.m. aufgegriffen und daraus entstehende Fragen werden beantwortet. Gemeinsam wird dabei eine Mahlzeit vorbereitet und eingenommen. Jedes Treffen wird mit einem Newsletter dokumentiert und allen Eltern werden so noch einmal alle wichtigen Inhalte bereitgestellt. Zwischen den Gruppentreffen gibt es Elterntermine, an denen die Eltern besucht werden. Hierbei geht es vorrangig darum, das Bindungsverhalten gezielt aufzubauen und zu stärken. Zudem können Fragen zum Kind und zu aktuellen Lebensthemen besprochen werden. Ein weiterer Schwerpunkt ist das Video-Interaktionstraining. Dies ist neben den thematischen Gruppenstunden ein Hauptbestandteil und wird in den regelmäßigen Hausbesuchen durchgeführt. Durch diese Strategie wird den Eltern ermöglicht, sich selbst zu beobachten und aus anderer Perspektive wahrzunehmen. Diese Methode ist ein hervorragendes Mittel, um Eltern dabei zu helfen, neue Einsichten in die Gefühle und Verhaltensweisen ihrer Kinder zu gewinnen. Die Videoaufzeichnungen sollen das Verständnis und die Feinfühligkeit für das Kind verstärken, wobei die eigenen Ressourcen im Vordergrund stehen und ausgebaut werden.	

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontaktdaten
Ansprechpartnerinnen: Fr. Reichmuth, Fr. Reichmuth	Eine Anmeldung zum Projekt ist bei Frau Götze oder Fr. Baars möglich. <u>Babybedenkzeit</u> Das Projekt "Babybedenkzeit" mit der Einheit "Elternpraktikum" bietet Jugendlichen die Chance, sich mit dem Thema "Elternschaft" und dem Erlernen von eigenverantwortlichem Handeln konkret zu beschäftigen, grundlegende praktische Fähigkeiten zu erlernen und eigene Vorstellungen zu reflektieren. Zielgruppe sind dabei vor allem Mädchen/ junge Frauen und Jungen/ junge Männer ab 13 Jahren Das Projekt umfasst u.a.: • Wissensvermittlung zu den Themen Sexualität, Schwangerschaft, Geburt, das Neugeborene • konkretes Einüben von Elternkompetenzen durch ein Elternpraktikum mit Babysimulatoren (4 Tage, 3 Nächte) • Reflexion der Bedeutung von Erziehung und Elternverantwortung sowie eigener Lebensentwürfe • Prävention von Gewalt an Säuglingen und Kindern Die pädagogischen Fachkräfte arbeiten in der Regel aufsuchend an Schulen, in Jugendfreizeiteinrichtungen, in Mädchen- und Jungenprojekten etc.	☎: 0355/4997771 oder 01590/4225885 ✉: bbz.cottbus@msbw-online.de 💻: https://www.msbw-online.de/cottbus/jugendhilfe/babybedenkzeit/ 🕒: auf Anfrage 📍: Schmellwitzer Straße 93 💶: können erfragt werden
Netzwerk Gesunde Kinder Cottbus Paul Gerhardt Werk Gerichtsstraße 1, 03046 Cottbus und Thiemstraße 111, Haus 63 Ebene 0 Zimmer 23 03048 Cottbus Ansprechpartnerin: Manuela Zapel Netzwerk Gesunde Kinder Spree-Neiße Standort Kolkwitz Lausitz Klinik Forst Am Klinikum 30 03099 Kolkwitz	<u>Familienpate werden</u> Herzstück des Netzwerkes Gesunde Kinder sind die ehrenamtlich tätigen Patinnen und Paten. Patinnen und Paten sind Ansprechpartnerin/Ansprechpartner, Vertrauensperson und Lotsin/Lotse in einer Person. Zu den Aufgaben eines Paten gehören die Begleitung und Beratung von Familien von der Schwangerschaft bis zum vollendeten 3. Lebensjahr der Kinder. Sie werden in einem intensiven Fortbildungsprogramm durch Fachkräfte u.a. zu Themen wie • Säuglingspflege und -ernährung • frühkindliche Interaktion	☎: 0355/462130 oder 015128064708 ✉: netzwerk.cottbus@pagewe.de 💻: www.netzwerk-gesunde-kinder.de 🕒: ein Einstieg ist jederzeit möglich 📍: Gerichtstraße 1, 03046 Cottbus 💶: kostenfrei

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontakt Daten
Ansprechpartnerin: Dorothe Zacharias	• altersgerechte Sprach- und Bewegungsentwicklung und Entwicklungsförderung • Kinderkrankheiten • Vorsorgeuntersuchungen • Impfprävention • Unfallverhütung im Haushalt geschult. Die Aufklärungsarbeit leistet einen wichtigen zusätzlichen Beitrag zur Beratung durch die niedergelassene Kinderärztin/den niedergelassenen Kinderarzt bei den Früherkennungsuntersuchungen. Weitere Informationen können bei der Netzwerkkoordinatorin Frau Zapel erfragt werden. Einen ersten Einblick erhält man auch unter: http://www.netzwerk-gesunde-kinder.de/film2/ Ansprechpartnerinnen sind: Für das Netzwerk Gesunde Kinder Cottbus: M. Zapel/Koordinatorin 0355/3804133 netzwerk.cottbus@pagewe.de Für das Netzwerk Gesunde Kinder Spree-Neiße: D. Zacharias/Koordinatorin 0355/78439112 netzwerk.cottbus@pagewe.de	
Netzwerk Gesunde Kinder Cottbus Paul Gerhardt Werk Gerichtstraße 1 03044 Cottbus Ansprechpartnerin: Manuela Zapel	<u>Begegnungsraum</u> Im Begegnungsraum geht es vor allem darum, was Babys und Kleinkinder wirklich brauchen. Dabei stehen vor allem auch Vernetzungen mit Kooperationspartnern im Vordergrund. Die von den Eltern gegebenen Impulse werden aufgegriffen und Experten können in den Begegnungsraum eingeladen werden und Antworten auf Fragen geben. Zwischendurch wird es eine kleine Obstpause geben.	☎: 0355/462130 oder 0151/28064708 ✉: netzwerk.cottbus@pagewe.de 💻: www.netzwerk-gesunde-kinder.de 🕒: Mittwoch und Freitag, jeweils 9:30-11:30 Uhr 📍: Gerichtstraße 1, 03046 Cottbus 💶: kostenfrei

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontaktdaten
Ansprechpartnerin: Manuela Zapel	<u>Babymassage</u> „Berührt, gestreichelt und massiert zu werden ist Nahrung für das Kind. Nahrung, die genauso wichtig ist, wie Mineralien, Vitamine und Proteine“ (Frédéric Leboyer) Regelmäßig können sich hier Babys von ihren Mamas unter Anleitung massieren lassen. Dabei gibt es je nach Bedarf Schmetterlingsmassagen oder indische Massagen. Anmeldungen erwünscht: 0175/4416887 oder unter isabelleschulelli@gmx.de	☎: 0355/462130 oder 0151/28064708 ✉: netzwerk.cottbus@pagewe.de 💻: www.netzwerk-gesunde-kinder.de 🕒: Montag, 9:30-11:00 Uhr 📍: Gerichtstraße 1, 03046 Cottbus €:
Ansprechpartnerin: Manuela Zapel, Jenny Ludwig	<u>Stoffwindelworkshop</u> Alles rund um Stoffwindeln. Dabei werden Fragen beantwortet wie • Welche Systeme gibt es? • Wie viele Windeln/Einlagen brauche ich? • Auf was muss geachtet werden? • Wie, wann waschen? Anmeldung ist erforderlich.	☎: 0355/462130 oder 0151/28064708 ✉: netzwerk.cottbus@pagewe.de 💻: www.netzwerk-gesunde-kinder.de 🕒: 09.09.2025, 15:00 Uhr 11.11.2025, 9:30, 10:00 Uhr 📍: Gerichtstraße 1, 03046 Cottbus €: 20,00 Euro
SOS-Kinderdorf Lausitz Poznaner Straße 1 03048 Cottbus Ansprechpartnerin: Anja Oelsch	<u>Babysprechstunde – gemeinsam stark – von Anfang an!</u> Es ist nicht immer leicht, ein Baby zu verstehen und zu erkennen was es gerade braucht. Eltern, die sich im Umgang mit Ihrem Baby mitunter gestresst oder unsicher fühlen und/oder Fragen zur Entwicklung des Babys oder Kleinkindes haben, können sich an Frau Oelsch wenden. Dabei kann thematisiert werden, wie man damit umgeht, wenn das Baby/das Kleinkind • viel schreit • wenig schläft • Probleme beim Trinken hat • nicht spielt • trotz und Wutanfälle hat • klammert • das Essen verweigert Die Beratung ist freiwillig und kostenfrei und die Mitarbeiter unterliegen der Schweigepflicht.	☎: 0355/4837040 oder 0355/48370417 ✉: anja.oelsch@sos-kinderdorf.de 💻: www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-lausitz 🕒: nach Anmeldung 📍: Poznaner Straße 1 €: kostenfrei

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontaktdaten
Ansprechpartnerin: Madlen Kanzler	<u>„Spielen zu Hause“</u> Kinder lernen mit großen Schritten und viel Freude jeden Tag Neues dazu, besonders gern beim Spielen mit ihren Eltern. Die kostenfreien Eltern-Kind-Angebote „Spielen zu Hause“ & „Spielen zu Hause mini“ greifen diesen Gedanken auf und begleiten Familien dabei mit wöchentlichen Spielbesuchen. Spielbegleiter/-innen (Studierende) bringen abwechslungsreiche Spielanregungen nach Hause, die auf die Entwicklung des Kindes/der Kinder abgestimmt sind. Die Eltern erhalten Hinweise zur Spielentwicklung ihrer Kinder und lernen Interessantes über den Wert des Spiels und die vielfältigen Spielmöglichkeiten zu Hause kennen. Interessierte Eltern mit ihren Kindern im Alter von 0 bis 3 und 1,5 bis 12 Jahren werden über einen Zeitraum von ca. 20 wöchentlichen Spielbesuchen durch eine/-n angeleitete/-n Student/-in der BTU Cottbus-Senftenberg zu Hause begleitet. Höhepunkt der Besuchszeit ist ein Familienfest im SOS-Familientreff „Punkt“. Interessierte können sich an Romy Pelz vom SOS-Kinderdorf Lausitz Cottbus wenden.	☎: 0355/4837040 ✉: madlen.kanzler@sos-kinderdorf.de 💻: www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-lausitz 🕒: Termine nach individueller Vereinbarung, mindestens 1x wöchentlich 🏠: bei den jeweiligen Familien €: kostenfrei
Ansprechpartnerin: Anja Oelsch, Jana Rakel	<u>Marte Meo – Aus eigener Kraft</u> Mit Hilfe von Videoaufnahmen aus dem Familienalltag werden Eltern dabei unterstützt, „aus eigener Kraft“ die Entwicklung ihrer Kinder zu fördern. Ziel ist es, die Eltern dabei zu unterstützen, den Kontakt und die Beziehung zu ihren Kindern zu verbessern und das eigene erzieherische Handeln als wirksam zu erleben. Die Beratung mit der Marte Meo Methode richtet sich an Familien und Alleinerziehende mit Kindern vom Säuglingsalter bis zur Pubertät. Im Mittelpunkt der Beratungsarbeit stehen die Entwicklungsbedürfnisse und Entwicklungsaufgaben der Kinder. Die Eltern werden dabei unterstützt, diese zu erkennen und ihre Kinder angemessen zu fördern und zu fordern. Anhand der Videoaufnahmen, deren inhaltlicher Auswertung sowie einer entsprechenden Informationsvermittlung, wird mit den Eltern alltagspraktisch an einer gelingenden Kommunikation gearbeitet.	☎: 0355/4837040 ✉: anja.oelsch@sos-kinderdorf.de jana.rakel@sos-kinderdorf.de 💻: www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-lausitz 🕒: Termine auf Anfrage 🏠: Familientreff „Punkt“ Poznaner Straße 1 €: für Familien kostenfrei

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontaktdaten
Ansprechpartnerin: Anja Henke	Marte Meo gibt dabei konkrete Antworten: • zur Entwicklungsunterstützung • bei der Förderung von kindlichen Fähigkeiten • für eine gute Eltern-Kind-Beziehung bzw. Erzieher-Kind-Beziehung • zum Aufbau guter sozialer Kontakte • für die Aktivierung der Sprachentwicklung • zum Schaffen eines guten Lernklimas • zum positiven Leiten in Familien und Kleingruppen Marte Meo nutzen können: • Eltern mit ihren Kindern • Pflege und Adoptionsfamilien • Umgangsberechtigte im Rahmen von begleiteten Umgängen • Fachkräfte aus Kindertageseinrichtungen, Schulen und anderen Institutionen Babys sprechen mit ihrem Körper, ihrer Mimik und Gestik zu uns. So teilen sie uns mit, wie es ihnen geht und was sie brauchen. Wenn ein Baby viel schreit, schlecht schläft oder sich nicht füttern lassen mag, sind oft Missverständnisse zwischen Eltern und Baby der Grund dafür. <u>Zeit für Gespräche/Beratung</u> Jeweils Montag, Mittwoch und Freitag besteht am Vormittag die Möglichkeit, sich rund um das Thema Familie beraten zu lassen. Damit ausreichend Zeit dafür eingeplant werden kann ist eine Terminvereinbarung notwendig.	☎: 0355/4837040 oder 0355/48370417 ✉: Anja.henke@sos-kinderdorf.de 💻: www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-lausitz 🕒: Montag, Mittwoch, Freitag, 8:00-12:00 Uhr 📍: Poznaner Straße 1 💶: kostenfrei

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontakt Daten
Ansprechpartnerin: Anja Henke	<u>Nachbarschaftscafé</u> Beim wöchentlichen Nachbarschaftscafé gibt es neben Naschereien und Getränken, Spiele, Bastelangebote und die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen. Ehrenamtliche Helferinnen und Helfer sind bei den Angeboten immer vor Ort. Dies fördert das gegenseitige Kennenlernen und hilft, Vertrauen aufzubauen. An diesen Tagen können Begleitungstermine mit den Ehrenamtlichen vereinbart werden. Ob es um eine Einkaufshilfe, Geselligkeit, Hilfe im Haushalt oder die Begleitung zum Arzt geht, hier wird geholfen, zusammengeführt und sich verabredet. Neben dem Nachbarschaftscafé wird monatlich gemeinsam mit den älteren Menschen ein Ausflug gestaltet: z.B. Besuch beim Seniorentreff „Lebensfreude“, gemeinsamer Seniorentanznachmittag, gemeinsamer Ausflug zum Marktplatz, Theater oder Planetarium.	☎: 0355/4837040 oder 0355/48370417 ✉: Anja.henke@sos-kinderdorf.de 💻: www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-lausitz 🕒: Dienstag, 10:00-15:00 Uhr 📍: Poznaner Straße 1, Bewegungsraum II €: kostenfrei
SOS-Kinderdorf Lausitz Beratungs-, Jugend- und Familienzentrum Kurparkstraße 6a 03096 Burg Ansprechpartner: Nicole Löser Ansprechpartner: Nicole Löser	<u>Nachbarschaftshilfe mit Mandy Gärtner</u> Beim wöchentlichen Nachbarschaftscafé gibt es neben Naschereien und Getränken, Spiele, Bastelangebote und die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen. Ehrenamtliche Helferinnen und Helfer sind bei den Angeboten immer vor Ort. Dies fördert das gegenseitige Kennenlernen und hilft, Vertrauen aufzubauen. An diesen Tagen können Begleitungstermine mit den Ehrenamtlichen vereinbart werden. Ob es um eine Einkaufshilfe, Geselligkeit, Hilfe im Haushalt oder die Begleitung zum Arzt geht, hier wird geholfen, zusammengeführt und sich verabredet. <u>Pflegestützpunkt Beratung</u> Neben dem vielfältigen Expertenwissen verfügen die Mitarbeitenden der Pflegestützpunkte über ein umfangreiches Netzwerk, welches in den individuellen Fällen optimal einbezogen werden kann. Die Zusammenarbeit mit Organisationen, mit ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern sowie mit Selbsthilfegruppen kommt insbesondere Menschen	☎: 0355/4837040 ✉: nicole.loeser@sos-kinderdorf.de 💻: www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-lausitz 🕒: Freitag, 13:00-15:00 Uhr 📍: Kurparkstraße 6a, 03096 Burg €: kostenfrei ☎: 0355/4837040 ✉: nicole.loeser@sos-kinderdorf.de 💻: www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-lausitz 🕒: 14-tägig Donnerstag (an ungeraden Wochen) 9:00-12:00 Uhr sowie 15:00-17:00 Uhr 📍: Kurparkstraße 6a, 03096 Burg €: kostenfrei

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontaktdaten
	zugute, die an einer Demenz erkrankt sind. Das dient der Entlastung der pflegenden Angehörigen. Engagierte Pflege- und Sozialberaterinnen und -berater begleiten durch den Leistungsdschungel und die Angebotsvielfalt in der Pflege. Die Beraterinnen und Berater werden bei Rechtsfragen von erfahrenen Juristinnen und Juristen unterstützt.	
Verbraucherzentrale Brandenburg Standort Cottbus Rosenstraße 1 03046 Cottbus	<u>Verbraucherberatung</u> Egal ob persönlich, per Telefon oder E-Mail, die VBZ Brandenburg berät zu vielen verschiedenen Aspekten des Konsums, wie z.B. zu Verträgen, Reklamationen, Geldangelegenheiten, Versicherungen, Digitale Welt oder Lebensmittel ein. Möglich ist auch die Teilnahme an verschiedenen Web-Seminaren zu interessanten Themen.	☎: 0331/98229995 ✉: 💻: https://www.verbraucherzentrale-brandenburg.de/beratungsstellen/cottbus 🕒: auf Terminanfrage 📍: Rosenstraße 1, 03046 Cottbus 💶: je nach Beratungsthema

Angebote für Schwangere und junge Mütter und Väter

	Montag			Dienstag				Mittwoch		Donnerstag			Freitag					
09:00 - 09:30 Uhr		DRK Schwang eren- und Familien- beratung	DFB Schwan- geren- und Familien- beratung		DRK Schwang eren- und Familien- beratung		DFB Schwan- geren- und Familien- beratung	JHCB Schwanger- enfrüh- stück	Caritas Schwanger- schafts- beratung Heb- ammen- zeit	DRK Schwanger en- und Familien- beratung	DFB Schwan- g eren und Familien- beratung							
09:30 - 10:00 Uhr																		
10:00 - 10:30 Uhr	Caritas Frühstü ck für werden de Mütter												SPI Mama Mia					
10:30 - 11:00 Uhr																	Caritas Rück- bildungs- kurs	
11:00 - 11:30 Uhr						Jugendhilf e gGmbH Hebamme n- beratung												
11:30 - 12:00 Uhr																		
12:00 - 12:30 Uhr																		
12:30 - 13:00 Uhr																		
13:00 - 13:30 Uhr		DRK Schwang eren- und Familien- beratung		Caritas Schwanger schafts- beratung	DRK Schwang eren- und Familien- beratung		DFB Schwan- geren- und Familien- beratung			DRK Schwan- geren und Familien- beratung	DFB Schwang- eren und Familien- beratung							
13:30 - 14:00 Uhr																		
14:00 - 14:30 Uhr																		
14:30 - 15:00 Uhr																		
15:00 - 15:30 Uhr																		
15:30 - 16:00 Uhr									Caritas Offene Still- gruppe									
16:00 - 16:30 Uhr															Vitalis Yoga für Schwan- gere			
16:30 - 17:00 Uhr																		
17:00 - 17:30 Uhr																		
17:30 - 18:00 Uhr																		
18:00 - 18:30 Uhr																		
18:30 - 19:00 Uhr																		
19:00 - 19:30 Uhr																		

*weitere nicht wöchentliche Angebote sind in nachfolgender Liste aufgeführt.

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontaktdaten
Caritas Regionalstelle Cottbus Straße der Jugend 23 03046 Cottbus Ansprechpartnerin: Frau Schulz-Murkisch	<u>Schwangerschaftsberatung</u> Die Caritas Schwangerschaftsberatung bietet psychosoziale Beratung für schwangere Frauen, deren Partner oder andere Vertrauenspersonen an. Dabei wird unabhängig von der Religionszugehörigkeit und Nationalität beraten. Die Beratung ist kostenfrei, sie ist vertraulich und auf Wunsch anonym. Hierbei gibt es Informationen und Unterstützung zu Themen wie: • welche Rechte haben Eltern (Unterhalt, Sorgerecht, Betreuung des Kindes) • welche staatlichen Hilfen stehen Eltern zu • Beantragung von finanziellen Hilfen (einmalige Beihilfen nach SGB II und SGB XII, Bundes/Landesstiftung, kommunale Fonds und sonstige Hilfen) • Sachleistungen • Vermittlung von Kur- und Erholungsmaßnahmen • Vermittlung zu anderen Beratungs- und Fachdiensten (Ehe-, Familien- und Lebensberatung, Schuldnerberatung, Ausländerberatung, u.a.) • Konflikte mit dem Partner oder den Eltern • rechtliche Fragestellungen • wirtschaftliche und soziale Probleme • Fragen der Familienplanung • psychosoziale Beratung vor und nach Pränataldiagnostik • bei einer bevorstehenden Mehrlingsgeburt • nach einem Schwangerschaftsabbruch • nach einer Fehl- oder Totgeburt oder nach frühem Kindstod Neben den offiziellen Sprechzeiten können auch Termine in telefonischer Absprache vereinbart werden.	☎: 0355/38003740 ✉: Schwangerschaftsberatung.cottbus@caritas-goerlitz.de 💻: www.caritas-cottbus.de 🕒: Dienstag, 13:00-17:00 Uhr Mittwoch, 09:00-12:00 Uhr sowie nach telefonischer Vereinbarung 📍: Straße der Jugend 23 €: kostenfrei

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontaktdaten
Caritas Kochstraße 15 A 03050 Cottbus Ansprechpartner: Sarah Paß	<u>Frühstück für werdende Mamas</u> Gemeinsamer Austausch mit anderen werdenden Mamas, ein leckeres Frühstück sowie fachlicher Input zu allen Themen rund um die Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und das Vertrauen in die eigene Kraft und Weiblichkeit. Achtung: Eine Anmeldung ist erforderlich!	☎: 0355/48666616 ✉: Familienzentrum.cottbus@caritas-goerlitz.de 💻: www.caritas-cottbus.de 🕒: Montag, 10:00-12:00 Uhr 📍: Kochstraße 15 A 💶: kann erfragt werden
Ansprechpartner: Sarah Paß	<u>Rückbildungskurs</u> Um nach einer Geburt wieder wichtige Muskelpartien, v.a. den Beckenboden und die Bauchmuskeln, die sich während der Schwangerschaft und Geburt verändert haben zu kräftigen, können sich frisch gebackenen Mütter hier anmelden. Daneben gibt es die Möglichkeit des Austausches mit der Hebamme und anderen Müttern. Beginn: 6-8 Wochen nach der Geburt Nur mit Anmeldung!	☎: 0355/48666616 ✉: Familienzentrum.cottbus@caritas-goerlitz.de 💻: www.caritas-cottbus.de 🕒: Donnerstag, 09:30-10:30 Uhr 📍: Caritas Familienzentrum, Kochstraße 15 A 💶: kann erfragt werden
Ansprechpartner: Sarah Paß	<u>Offene Stillgruppe</u> Werdende Mamas sowie Stillende mit älteren Babys können hier in kleiner Runde über das Stillen und alle positiven Seiten aber auch Schwierigkeiten sprechen. Auch Beikostthemen können thematisiert werden. Die Gruppenbegleiterin geht dabei auch auf individuelle Fragen ein.	☎: 0355/48666616 ✉: Familienzentrum.cottbus@caritas-goerlitz.de 💻: www.caritas-cottbus.de 🕒: jeden 1. Dienstag im Monat, 15:00-17:00 Uhr 📍: Kochstraße 15 A 💶: kostenfrei
Ansprechpartner: Sarah Paß	<u>Hebammenzeit</u> Für werdende und frischgebackene Mütter. Themen wie zum Beispiel Stillen/Ernährung, Schlafen, Kindergesundheit und Beikost können mit einer Familienhebamme besprochen werden	☎: 0355/48666616 ✉: Familienzentrum.cottbus@caritas-goerlitz.de 💻: www.caritas-cottbus.de 🕒: Mittwoch, 10:15-12:15 Uhr 📍: Kochstraße 15 A

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontaktdaten
Ansprechpartner: Sarah Paß	<u>Stillvorbereitungskurs</u> für werdende Mütter und Begleitung (Partner, Freundin, Mutter)	€: kostenfrei ☎: 0355/48666616 ✉: Familienzentrum.cottbus@caritas-goerlitz.de 💻: www.caritas-cottbus.de 🕒: Donnerstag, 28.08.2025, 18:00-20:00 Uhr 📍: Kochstraße 15 A €: 5-10 Euro Wertschätzungsbeitrag
Caroline Liebchen Ewald-Müller-Straße 21 03046 Cottbus	<u>Klangzeit-Verbindung -Kunst</u> Bindungsorientierte Schwangerschaftsbegleitung durch eine ausgebildete Ergotherapeutin. Mit autogenem Training, und Klangerfahrung mit der Körpertambura soll die werdende Mutter entspannt der Geburt ihres Kindes entgegenblicken.	☎: - ✉: info@bindungskunst.de 🕒: nach Vereinbarung 📍: - €: zu erfragen
DFB – Demokratischer Frauenbund e.V. Sozialpsychologische Beratungsstelle für Schwangere und Familien Am Turm 14 03046 Cottbus Ansprechpartnerin: Frau Waldt, Frau Wurdel	<u>Schwangeren- und Familienberatung</u> Die Angebote der Beratung umfassen: • Schwangerschaftskonfliktberatung • Schwangerenberatung • Einzel- oder Paarberatung (in besonderen Lebenslagen) • Sozialrechtliche Beratung bei Trennung/Scheidung • Hilfe bei der Beantragung finanzieller Mittel aus Stiftungen • Informationen über sozialrechtliche Hilfsmöglichkeiten • Beratung zu Sexualität, Verhütung, Familienplanung und Reproduktionsmedizin • Beratung zu Möglichkeiten der Pränataldiagnostik • Beratung nach einem auffälligen Befund der Pränataldiagnostik	☎: 0355/4947991 ✉: schwangerenberatung-cottbus@dfb-brandenburg.de 💻: www.dfb-brandenburg.de 🕒: Montag, 9:00 -12:00 Uhr Dienstag, 9:00-12:00 Uhr und 13:00-18:00 Donnerstag, 9:00-12:00 Uhr und 13:00-16:00 📍: Am Turm 14 €: kostenfrei
DRK Cottbus Ostrower Damm 2 Gebäude G1 03046 Cottbus	<u>Schwangeren- und Familienberatung</u> Das Angebot der Schwangerschaftsberatungsstelle richtet sich an Menschen, die sich grundsätzlich zu Fragen von Schwangerschaft, Familienplanung und Sexualaufklärung informieren möchten.	☎: 0355/427771 ✉: schwangerenberatung@drk-cottbus.de 💻: drk-cottbus.de/angebote/kinder-jugend-und-familie/schwangeren-und-familienberatung.html

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontaktdaten
Ansprechpartnerinnen: Sylvia Neumann, Teresa Richter	Damit sich die Ratsuchenden in allen schwierigen persönlichen Fragen mitteilen können, unterliegt das Beratungsstellenpersonal der Schweigepflicht. Das Angebot beinhaltet: • Beratung über Verhütung und Familienplanung • Beratung bei Partnerschaftsproblemen • Schwangerschaftsbegleitende Hilfen und Vorbereitung auf die Geburt • Beratung nach der Geburt und Unterstützung beim Geltendmachen gesetzlicher finanzieller und sozialer Hilfeleistungen • Beratung und Begleitung nach Fehl- oder Totgeburt • Schwangerschaftskonfliktberatung Beratungen außerhalb der Sprechzeiten sind nach Vereinbarung möglich.	🕒: Montag, Dienstag, Donnerstag jeweils von 9:00-12:00 Uhr, 13:00-16:00 Uhr zusätzliche Termine nach Vereinbarung 📍: Ostrower Damm 2 €: kostenfrei
Harmonistisch - Sandra Kuhlmann Doula Alte Siedlung 30 03099 Kolkwitz	Doula Sandra bietet werdenden Mama sowie Partner/in eine ganzheitliche Begleitung während Deiner Schwangerschaft, Geburt - und wenn gewünscht - auch im Wochenbett. Der Fokus liegt dabei auf der emotionalen, aber auch körperlichen und informativen Unterstützung, damit die werdende Mama sich gesehen und gehört, aber auch sicher und gehalten fühlt. Dabei ist es ihr wichtig zu betonen, dass sie den Raum für alle Gefühle öffnen und halten möchte. Mithilfe ihrer Erfahrungen, ihres Wissens und ihrer Fähigkeiten hält sie Hand und Raum (und gerne auch das nächste Taschentuch für aller Art von Tränen).	☎: 0157/377695113 ✉: sandra@harmonistisch.de 💻: www.harmonistisch.de 🕒: Termine und Angebote auf Anfrage 📍: €: können erfragt werden
Isabelle Schüllli-Maurer Familienbegleitung/Mütterpflegerin	<u>Mütterpflege – Wochenbettbegleitung</u> Begleitung durch eine ausgebildete Mütterpflegerin nach der Geburt eines Kindes. Beratung und Unterstützung beim Stillen und bei der Säuglingspflege sowie im Haushalt. Mutter und Kind	☎: 0175/4416887 ✉: isabelleschuelli@gmx.de €: eventuelle teilweise oder vollständige Kostenübernahme durch Krankenkassen

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontaktdaten
	sollen einen entspannten und liebevollen Start in das gemeinsame Leben haben.	
Jugendhilfe Cottbus gGmbH Eltern-Kind-Treff „Käthe“ Am Spreeufer 14/15 03044 Cottbus Ansprechpartnerin: Julia Schmidt	<u>Hebammenberatung</u> Jeweils am 2., 3., und 3. Dienstag im Monat von 9:30-10:30 Uhr gibt es im Eltern-Kind-Treff „Käthe“ ein Angebot für Schwangere, die noch keine Hebamme oder keinen Geburtsvorbereitungskurs gefunden haben. Dabei gibt es von einer erfahrenen Hebamme viele Informationen zu Themen wie Schwangerschaft, Geburt, die ersten Wochen mit dem Baby, Ämtergänge, notwendige Anschaffungen für Baby und Mama oder Unfallprävention. Daneben beantwortet sie Fragen der Schwangeren.	☎: 0355/78437060 ✉: cafe-kaethe@jhcb.de 💻: www.jhcb.de 🕒: Dienstag, 11:00-12:30 Uhr 📍: Am Spreeufer 14/15 €: kostenfrei
Netzwerk Gesunde Kinder Cottbus Paul Gerhardt Werk Gerichtstraße 1 03044 Cottbus Ansprechpartnerin: Manuela Zapel	<u>Familienfrühstück</u> NetzwerkMütter und interessierte (werdende) Mütter können sich einmal im Monat an den gedeckten Tisch in der "Haltestelle" (Herrnhuter Brüdergemeine am Busbahnhof) setzen und sich mit anderen Müttern austauschen oder etwas über die ehrenamtliche Tätigkeit der Familienpaten im Netzwerk Gesunde Kinder erfahren Anmeldungen sind erwünscht.	☎: 0355/462130 oder 0151/28064708 ✉: netzwerk.cottbus@pagewe.de 💻: www.netzwerk-gesunde-kinder.de 🕒: 28.08.2024, 9:30-12:00 Uhr 📍: „Haltestelle“, Straße der Jugend 94 €: kostenfrei
SOS-Kinderdorf Lausitz Poznaner Straße 1 03048 Cottbus Ansprechpartnerin: Anja Oelsch	<u>Stillvorbereitungskurs</u> Schwangerschaft, die Geburt und das Stillen gehören zusammen. Sie bilden eine Einheit. Die Stillzeit findet ihren Anfang schon in der Schwangerschaft durch die beginnende Milchbildung und die Geburt ist erst beendet, wenn das Kind zum ersten Mal an der Brust saugt. Aus der körperlichen Einheit zwischen der Mutter und dem Kind während der Schwangerschaft wird eine emotionale Einheit. Und hier schließt sich der Kreis. Angeleitet von Anja Heinze („Glückskinder“) erhalten alle werdenden Mütter Einblicke zu folgenden Themen: • Die Bedeutung des Stillens • aufs Stillen vorbereiten • Zusammensetzung der Muttermilch	☎: 0355/4837040 ✉: anja.oelsch@sos-kinderdorf.de 💻: www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-lausitz 🕒: auf Nachfrage 📍: Poznaner Straße 1 €: Einzelperson: 20,00 Euro Paar: 25,00 Euro

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontaktdaten
SOS-Kinderdorf Lausitz Poznaner Straße 1 03048 Cottbus Ansprechpartnerin: Genia Tchingow	• das Leben mit dem Neugeborenen beginnt • Stillpositionen • Was brauche ich für die Stillzeit? • Vereinbarung von Alltag und Stillen • Stillprobleme erfolgreich meistern Anmeldung erforderlich! <u>Schwangerenberatung im MGH</u> Im Mehrgenerationenhaus des SOS Kinderdorf Lausitz gibt es eine Hebamme vor Ort, die Schwangeren oder junge Muttis zu Fragen und Problemen berät und darüber hinaus weitere Leistungen anbietet. Dazu zählen unter anderem: • Schwangerenberatung • Schwangerenvorsorge • Geburtsvorbereitung • Wochenbettbetreuung • Rückbildungskurse	☎: 0177/6329221 ✉: 💻: www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-lausitz 🕒: auf Nachfrage, Vereinbarungen von Terminen ist möglich 📍: Poznaner Straße 1 €: kostenlos
Vitalis - Yoga & More Yogastudio Anett Wallstein Bonnaskenstr. 18/19 03044 Cottbus	<u>Yoga für Schwangere</u> Yoga in der Schwangerschaft ist eine Einladung zum Bewegen, Spüren und Erforschen der eigenen Bedürfnisse in dieser besonderen Phase des Mutterwerdens. Während das Baby wächst, wird sanftes Yoga die Schwangere kräftigen und entspannen und zu einem beweglichen Rücken und geschmeidigen Körper verhelfen. (erst ab der 12. SSW). Kursdauer 10 Wochen á 90 min	☎: 0355/79 0595 oder 0172/3454634 ✉: info@yoga-wallstein.de 💻: www.yoga-wallstein.de 🕒: auf Anfrage 📍: Bonnaskenstraße 18/19 €: pro Kurs: 115,00 Euro pro Person

Kunst und Kultur

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontaktdaten
JugendKulturService gGmbH Spatzenkino Brandenburg	<u>Mucksmäuschenschlau</u> <i>Tilda Apfelkern – Das Drinnenpicknick</i> Ein Platzregen wirft die Picknickpläne von Tilda und ihren Freunden über den Haufen. Doch dann gibt es ein gemütliches Drinnenpicknick. <i>Der Karpfen und das Kind</i> Das Kind möchte in Ruhe angeln. Das neugierige Hündchen allerdings kann kaum stillsitzen: ein Glück für den Karpfen. <i>Tillebille</i> Die Maus Tillebille zieht um. Schnell findet sie ein schönes Haus und neue Freunde. Nun muss sie nur noch kurz den Fuchs verjagen. Programmlänge ca. 45 Min, empfohlen ab 4 Jahren	☎: 030/4494750 ✉: info@spatzenkino.de 💻: www.spatzenkino.de 🕒: 25.09.2025, 9:30 Uhr 📍: Weltspiegel Cottbus, €: 2,00 Euro Eintritt
	<u>Herbstsammelsurium</u> <i>Weißt du eigentlich wie lieb ich dich hab?</i> <i>Die Sammlung</i> Die Maus sammelt Blätter, das Grauhörnchen Eicheln. Und der kleine Hase? Der sucht eine ganz besondere Sammlung. <i>Warum haben Eichhörnchen so buschige Schwänze?</i> Der buschige Schwanz des Eichhörnchens ist hübsch und sehr nützlich. Das zeigt der kurze Dokumentarfilm aus der Sendung mit der Maus. <i>Der kleine Aston will nicht alleine sein</i> Der kleine Hund Aston sammelt Steine. Als es in seinem Zimmer zu voll wird, finden sie am See ein neues Zuhause.	

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontakt Daten
	<i>Das Erntefest</i> Die kleine Maus müht sich, die Apfelernte nach Hause zu karren. Zum Glück fassen Frosch und Igel mit an. Programmlänge ca. 45 Min, empfohlen ab 4 Jahren	
Kula Kulturakademie Lausitz Berliner Straße 6 03046 Cottbus Ansprechpartner: Bodo Bärwinkel	<u>Kunstschule</u> In der Kunstschule der Kulturakademie Niederlausitz finden alle Kunstinteressierten Angebote: • für das Musical-Ensemble „Fantasia“ • eine Tanz-Werkstatt • eine Theater-Werkstatt • eine Kunst-Werkstatt • eine Film-Werkstatt • für „Show&Concert“ • zum Musik- und Filmstudio • zum „KUNSTKARUSSELL • zur Zirkus-Werkstatt	☎: 0355/700970 ✉: kontakt@kula.online 💻: www.kula.online 🕒: auf Anfrage 📍: Berliner Str. 6 €: können erfragt werden
Tierpark Cottbus Kiekebuscher Straße 5 03042 Cottbus	Mit 25 Hektar ist unser Tierpark Cottbus der größte im Land Brandenburg. Gelegen direkt an der Spree und zwischen dem Branitzer Park (Pücklerpark) sowie dem Spreeauenpark bietet er idyllische Atmosphäre mit über 1200 sehenswerten Tieren. Direkt im Park befindet sich ein Parkrestaurant mit Außenterrasse und einem angeschlossenen Kinderspielplatz. Die Besucher erreichen den Tierpark mit dem Auto, dem Bus des ÖPNV oder mit der Cottbuser Parkeisenbahn. Beachten werden sollten hierzu die Saisonzeiten der Cottbuser Parkeisenbahn. Ausreichend Stellplätze für Ihr KFZ stehen am Parkeingang zur Verfügung. Neben den normalen Öffnungszeiten lädt der Cottbuser Tierpark auch regelmäßig zu verschiedenen Veranstaltungen ein: Die nächsten Veranstaltungen werden demnächst bekannt gegeben.	☎: 0355/3555360 ✉: zoo@cottbus.de 💻: www.tierparkcottbus.de 🕒: März: 9:00-17:30 Uhr April: 9:00-18:30 Uhr Mai-September: 9:00-19:00 Uhr Oktober: 9:00-18:00 Uhr November-Februar 9:00-17:00 Uhr 📍: Kiekebuscher Straße 5 €: können erfragt werden ☎: 0355/35 55 366 ✉: zooschule@zoo-cottbus.de

Angebote für Familien in der Stadt Cottbus/Chósebus

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontaktdaten
		🌐: www.tierparkcottbus.de 🕒: 📍: Kiekebuscher Straße 5 💶: können erfragt werden

BERATUNGSEINRICHTUNGEN FÜR SCHWANGERE, ELTERN UND FAMILIEN

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontaktdaten
Berlin – Brandenburger Väterinitiative e.V. Weinbergstraße 9 03050 Cottbus Ansprechpartner: Herr Schlicker	<u>Väterberatung - Väterbildung - Väterinformation</u> In erster Linie wendet sich die Väterinitiative an Väter im Familienkonflikt, die Fragen und Probleme haben: • bei Trennung und Scheidung • bei der Wahrnehmung gemeinsamer elterlicher Verantwortung • im Zusammenleben mit den Kindern Die Väterinitiative versteht sich aber ausdrücklich auch als Ansprechpartner für Frauen, die einen Konflikt mit einem Mann/Vater haben oder auch an anderweitig Beteiligte, die Rat suchen. Themen hierbei können sein: • (Ex-)Partnerinnen auf der Suche nach einer konstruktiven Konfliktlösung • "Zweitfrauen" • Verwandte eines Vaters im Konflikt, z.B. dessen Mutter Beratungsangebote sind: • Einzelberatung: persönlich, fernmündlich oder per E-Mail • allgemeine Informationen über rechtliche und soziale Regelungen • spezielles Infomaterial zu Sorge- und Umgangsrechtsproblemen, Unterhalt und verfahrensmäßigen Abläufen • Hilfe und Beistand bei der Aufrechterhaltung und Entwicklung der Vater-Kind- Beziehungen • Informationen zur Reaktion von Kindern auf Familienkonflikte, Trennung und Scheidung • Unterstützung beim gegenseitigen Erfahrungsaustausch von Betroffenen • Vorbereitungskurse auf Geburt und Vatersein	☎: 0355/12165148 oder 0355/12165149 ✉: info@vaeterinitiative.org 💻: www.vaeterinitiative.org 🕒: Montag und Dienstag, jeweils 9:00-12:00 und 12:30-14:00 Uhr Donnerstag und Freitag jeweils 9:00-12:00 und 12:30-14:00 Uhr sowie nach Vereinbarung 📍: Weinbergstraße 9, 03050 Cottbus 💶: kostenfrei

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontaktdaten
Ansprechpartnerin: Frau Paß, Frau Baum	Es gibt für Eltern die Möglichkeit, sich in Fragen rund um die Familie-Kind-Beziehung beraten zu lassen. Auch auf das Thema Mutter-/Vater-Kind-Bindung und deren wichtigen Kreislauf wird eingegangen. Um für die Beratung ausreichend Zeit einzuplanen, wird um eine vorherige Anmeldung gebeten. <u>Hebammenzeit</u> Jeden Mittwoch ist im Familienzentrum eine erfahrene Hebamme im Haus, die werdende oder gewordene Eltern zu vielen verschiedenen Themen berät und hilfreich zur Seite steht.	🕒: mit Termin nach Vereinbarung 📍: Kochstraße 15 A 💶: kostenfrei ☎: 0355/ 48666616 ✉: Familienzentrum.cottbus@caritas-goerlitz.de 💻: www.caritas-cottbus.de 🕒: Mittwoch,10:15-12:15 Uhr, persönlicher Termin 📍: Kochstraße 15 A 💶: kostenfrei
Ansprechpartnerin: Frau Paß	<u>Trageberatung</u> Alles rund um das Thema Tragen erfahren Eltern bei einer individuellen Trageberatung im Caritas Familienzentrum. Dabei erhalten Sie wichtige Hinweis und können anhand von verschiedenen Tragen-Modellen testen, welche für sie und Baby oder Kleinkind geeignet ist. Anmeldung unter: Tel: 0355/48666616 oder Mail: familienzentrum.cottbus@caritas.de	☎: 0355/48666616 ✉: Familienzentrum.cottbus@caritas-goerlitz.de 💻: www.caritas-cottbus.de 🕒: Termin nach Vereinbarung 📍: Kochstraße 15 A 💶: kostenfrei
Ansprechpartnerin: Frau Werner	<u>Ehe-, Familien- und Lebensberatung</u> • Einzelberatung • Paarberatung • Familienberatung auf psychologisch-psychoanalytischer Grundlage	☎: 0355/38003741 ✉: efl-beratung.cottbus@caritas-goerlitz.de 💻: www.caritas-cottbus.de 🕒: Termine nach Vereinbarung 📍: Straße der Jugend 23 💶: kostenfrei

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontakt Daten
Ansprechpartner: Herr Lattig	<u>Suchtberatung/Nachsorge</u> Die Suchthilfe richtet sich an Menschen, bei denen eine Abhängigkeitsproblematik vorliegt und an deren Angehörige. In die Zuständigkeit fallen sowohl Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit und die Abhängigkeit von illegalen Drogen. Die Beratung erfolgt in Form von Einzel-, Paar- und gegebenenfalls Angehörigengesprächen. Durch Beratung und Vermittlung in Entwöhnungsbehandlungen und der anschließenden Nachsorge kann eine dauerhafte Abstinenz entwickelt werden. Durch die Selbsthilfegruppe wird Begleitung und Unterstützung angeboten. Prävention erfolgt im Sinne von Information und Schaffung eines Problembewusstseins für die Suchterkrankung.	☎: 0355/38003761 ✉: Suchtberatung.cottbus@caritas-goerlitz.de 💻: www.caritas-cottbus.de 🕒: Dienstag von 13:00-17:00 Uhr Mittwoch von 09:00-12:00 Uhr sowie nach Vereinbarung 📍: Straße der Jugend 23 €: kostenfrei
Ansprechpartner: Frau Zoch	<u>Ambulante Hilfen zur Erziehung</u> Kinder brauchen besondere Zuwendung und jeder junge Mensch hat ein Recht auf Förderung seiner Entwicklung. Doch auch Eltern bedürfen der Unterstützung, um die Herausforderungen des Erziehungsalltags zu bewältigen. So haben Eltern Anspruch auf Hilfe zur Erziehung, wenn eine dem Wohl des jungen Menschen entsprechende Erziehung nicht gewährleistet ist und die Hilfe für seine Entwicklung geeignet und notwendig ist. Die Caritas bietet dafür unterschiedliche Hilfeformen an: • Erziehungsbeistand • Sozialpädagogische Familienhilfe • HOT® - HaushaltsOrganisationsTraining • Umsetzung der Hilfe	☎: 0355/38003732 ✉: hze.cottbus-spree-neisse@caritas-goerlitz.de 💻: www.caritas-cottbus.de 🕒: Dienstag von 13:00-17:00 Uhr Mittwoch von 09:00-12:00 Uhr sowie nach Vereinbarung 📍: Straße der Jugend 23 €: kostenfrei
Ansprechpartner: Frau Lang	<u>Allgemeine soziale Beratung</u> • soziale Beratung zu verschiedenen Problemen des Alltags • Hilfe bei der Durchführung von Rechtsansprüchen, bei Anträgen und Widersprüchen	☎: 0355/38003732 ✉: gabriele.lang@caritas-goerlitz.de 💻: www.caritas-cottbus.de

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontakt Daten
Ansprechpartner: Herr Schwarz	• Weitervermittlung zu Fachdiensten • Kurberatung bei Müttergenesungswerk <u>Schuldner und Insolvenzberatung</u> Die Caritas bietet eine kostenlose Schuldnerberatung um bei der Kontaktaufnahme zu Gläubigern zu unterstützen um ggf. Wege zur Schuldenregulierung zu vereinbaren. Sollte eine Insolvenz erforderlich sein, wird bei der Vorbereitung und Antragstellung unterstützt und während der Insolvenz beratend bei Seite gestanden.	🕒: Dienstag von 13:00-17:00 Uhr Mittwoch von 09:00-12:00 Uhr sowie nach Vereinbarung 📍: Straße der Jugend 23 €: kostenfrei ☎: 0355/38003733 ✉: schuldnerberatung.cottbus@caritas-goerlitz.de 💻: www.caritas-cottbus.de 🕒: Dienstag von 13:00-17:00 Uhr Mittwoch von 09:00-12:00 Uhr und 13:00-16:00 Uhr Donnerstag 9:00-12:00 Uhr oder nach telefonischer Terminvereinbarung 📍: Straße der Jugend 23 €: kostenfrei
Ansprechpartner: Frau Lang	<u>Kurberatung und -vermittlung</u> Ob Mutter-Kind, Vater-Kind oder nur Mutter-Kur, manchmal gibt es Anzeichen, dass eine Kur notwendig ist. Die Caritas bietet Unterstützung bei der Antragstellung und Vermittlung in Kurhäuser vom Müttergenesungswerk.	☎: 0355/38003733 ✉: Beratungszentrum.cottbus@caritas-goerlitz.de 💻: www.caritas-cottbus.de 🕒: 📍: Straße der Jugend 23 €: kostenfrei
Carl-Thiem-Klinikum Cottbus Thiemstraße 111 03048 Cottbus Ansprechpartnerin: Andrea Noack	<u>Familienhebammensprechstunde</u> Frühe Anbahnung der Eltern-Kind Bindung und Beziehung durch Beratung und Begleitung von (werdenden) Eltern in der Zeit der Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett bis zum 1. Lebensjahr und darüber hinaus In der Schwangerschaft: • vorgeburtliche Bindungsförderung • Geburtsvorbereitung • Beratung und Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden • Beratung in Alltagsfragen	☎: 0355/463021 ✉: andrea.noack@ctk.de 💻: www.ctk.de 🕒: Konkrete Termine können erfragt werden 📍: Thiemstraße 111, 03048 Cottbus €:

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontaktdaten
	• Beratung bei Unsicherheiten/ Sorgen/ Ängsten rund um das Thema Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Stillen • Vorbereitung auf das Leben mit dem „neuen“ Kind und auf die Elternschaft • In der Zeit des Wochenbetts und der Zeit danach: • Begleitung beim Bonding in der ersten Zeit • Anleitung zum sicheren und behutsamen Umgang mit dem Neugeborenen (Interaktion und Handling) • Still-/ Ernährungsberatung • Nachbesprechung der Geburt • Wiege-Sprechstunde für Eltern, die keine Hebamme haben • Beratung und Nachsorge • Babymassage • Baby-Lesen lernen • Beratung zur Förderung der Entwicklung des Babys <u>„Sorgen“ Sprechstunde</u> Wenn Mütter/Eltern das Gefühl haben, das Kennenlernen und Zusammenwachsen mit dem Baby gelingt nicht so, wie sie es sich vorgestellt haben, erhalten sie in dieser speziellen Sprechstunde „Erste Hilfe“. Das Entstehen einer guten Eltern- Kind- Bindung und Beziehung kann aufgrund vielfältiger Ursachen erschwert sein, wenn z.B. das Kind • sehr unruhig ist • über die Maße viel schreit • sich selbst nicht beruhigen kann • im Körperkontakt schwer tröstbar ist • Probleme beim Ein- und Durchschlafen hat • schlecht trinkt oder isst • schlecht einschläft oder sehr häufig wach wird	

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontaktdaten
	• Schwierigkeiten hat, Reize aus der Umgebung zu verarbeiten z.B. sehr schreckhaft ist, Berührungen ausweicht oder heftig auf Lageveränderungen reagiert • wenig Blickkontakt zu den Eltern aufnimmt, nur selten lächelt • nur wenig oder ungern mit den Eltern kuschelt, sich wegdrückt • wenig Interesse an Spielzeug zeigt • kaum brabbelt oder plappert, Sprache nicht nachahmt • klammert, trotz oder z.B. die Mutter/ der Vater • sich noch sehr unsicher im Umgang mit dem Baby fühlt • die „Sprache“ (Signale) des Babys noch nicht gut verstehen bzw. übersetzen und damit seine Bedürfnisse nicht immer richtig erfüllen kann • sich am Baby nicht erfreuen kann, häufig traurig ist oder sich zurückzieht • verbindende Gefühle zum Baby ausbleiben • unter permanentem Schlafmangel leidet • sich übermäßig belastet, überfordert oder erschöpft fühlt • sich mehr Unterstützung wünscht... oder z.B. • die Organisation des Alltags mit dem Kind nicht gelingt • familiäre Konfliktsituationen entstehen... Die Mütter/Eltern werden in der Sprechstunde individuell und fachlich kompetent beraten. Der Beratungsschwerpunkt entscheidet dann über die therapeutischen Interventionen. Hilfreich unterstützend können dabei Aufnahmen kurzer Videosequenzen aus dem Alltag mit dem Baby oder Kleinkind sein. Die gemeinsame genaue Analyse am Video ermöglicht den Eltern, die Signale ihres Babys besser zu erkennen, zu verstehen und einzuordnen, um dann entsprechend schnell und erfolgreich auf	

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontaktdaten
	die Schwierigkeit oder das Bedürfnis ihres Kindes eingehen zu können. Sie erlernen ihre Interaktion (Sprache, Gestik, Mimik und das Handling) umzustellen und auf die Besonderheiten des Kindes anzupassen. Die Eltern erleben Selbstwirksamkeit und gewinnen Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten. Das Baby entwickelt Urvertrauen und die Fähigkeiten sich selbst besser zu regulieren. Begleitend werden bestehende Alltagsstrukturen auf die Besonderheiten angepasst und Möglichkeiten von unterstützenden oder entlastenden Hilfen besprochen. Ein gemeinsames Ziel ist es, die Qualität der Eltern-Kind-Beziehung zu verbessern sowie möglichen Entwicklungsbeeinträchtigungen des Säuglings vorzubeugen.	
Carl-Thiem-Klinikum Cottbus Sozialpädiatrisches Zentrum Welzower Straße 25a Haus 57, Ebene 1 03048 Cottbus	<u>Fachbereich Ergotherapie</u> Im Fachbereich Ergotherapie werden Kinder und Jugendliche mit Auffälligkeiten in der Wahrnehmung - visuelle Wahrnehmung, Körperwahrnehmung - der Fein- und Grafomotorik - unklare Händigkeit, Schreibprobleme - der Handlungsplanung sowie in der Konzentration und Verhaltenssteuerung vorgestellt. Die ergotherapeutische Befunderhebung beinhaltet ein Anamnese-Gespräch sowie die spezifische Diagnostik und dauert ca. 75 Minuten. Besteht nach Abschluss der gesamten interdisziplinären Befunderhebung ein Bedarf an Ergotherapie, erfolgt eine Empfehlung und die Durchführung heimatortnah. Familien aus der Umgebung können bei spezifischen Fragestellungen in unserem Zentrum therapeutisch behandelt werden. Der Therapiezeitraum wird individuell und nach Fragestellung festgelegt. Es werden Einzel- und Gruppentherapien angeboten. Diagnostik: • AHA-Test (Diagnostik unilateraler Bewegungsstörungen) • Dyskalkulie • Konzentrationstests • Praxie	☎: 0355/462445 ✉: spz@ctk.de 💻: www.ctk.de 🕒: Konkrete Termine können erfragt werden 📍: Welzower Straße 25 a, 03048 Cottbus €: mit ärztlicher Überweisung vom Kinderarzt

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontaktdaten
	• Visuelle Wahrnehmung • Testung der Fein-, Grafo- und Visuomotorik • Tests zur Bewertung der sensorischen Integration Therapie • Ergotherapeutisches Sozialkompetenztraining (EST) – Schulkinder • Sozialkompetenztraining „Mutig mit Til Tiger“ - Vorschulkinder • Marburger Konzentrationstraining (Vorschule bis Jugendalter) • Person-zentrierte Spieltherapie nach Carl Rogers • Sensorische Integrationstherapie • Sensomotorisch- perzeptive Behandlungen • Unterstützte Kommunikation (TEACCH, PECS) • Verhaltenstherapeutisches Training nach Intra Act Plus • Hilfsmittelberatung und -versorgung ADL-Bereich <u>Fachbereich Heilpädagogik</u> Im Fachbereich Heilpädagogik werden Kinder vorgestellt, deren Entwicklung unter besonderen Bedingungen verläuft. Kinder und ihre Eltern werden unter Einbeziehung ihrer individuellen Voraussetzungen, Ressourcen und Kompetenzen auch unter Berücksichtigung von Umweltfaktoren begleitet. In der heilpädagogischen Arbeit stehen die Handlungsfelder der Diagnostik, entwicklungsorientierte Förderangebote und Beratung im Mittelpunkt. Dies kann in Form von Einzelvorstellung, Einzelförderung, Gruppenarbeit (Elternguppen), Beratungsgesprächen mit den Eltern (u.a. videogestützte Interaktionsanalyse und Beratungen), Beratungsgesprächen mit weiteren Familienmitgliedern oder Mitarbeitern anderer Institutionen erfolgen. Die heilpädagogische Diagnostik umfasst die ausführliche Anamnese, Spiel-, Verhaltens- und Interaktionsbeobachtung, ggf. Fragebögen und die	

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontaktdaten
	Entwicklungsdiagnostik mit standardisierten Testverfahren und dauert 60 - 90 Minuten. Besteht nach Abschluss der interdisziplinären Diagnostik im SPZ heilpädagogischer Förderbedarf, werden die Eltern über heimatortnahe Möglichkeiten beraten. Für spezifische Fragestellungen ist die heilpädagogische Förderung oder Beratung im SPZ möglich. Angebote: • Beratungsgespräche ▪ mit Eltern (u.a. videogestützte Interaktionsanalyse) ▪ mit weiteren Familienmitgliedern ▪ MitarbeiterInnen anderer Institutionen • Diagnostik mittels Fragebögen • Entwicklungsdiagnostik mit standardisierten Testverfahren • Heilpädagogische Einzelförderung • Gruppenarbeit (Elterngruppen)- „Starke Eltern, starke Kinder“ • Spiel-, Verhaltens- und Interaktionsbeobachtung <u>Fachbereich Logopädie/Sprachheilpädagogik</u> Kinder und Jugendliche mit Kommunikations-, Sprach- und Sprechstörungen, Auffälligkeiten im Mund- und Gesichtsbereich (z.B. Störungen der Nahrungsaufnahme), Störungen der Auditiven Verarbeitung und Wahrnehmung und des Schriftspracherwerbs werden im Fachbereich Logopädie von der Geburt bis zum 18. Lebensjahr betreut. Die Vorstellung der Kinder erfolgt nach der Arztsprechstunde in Absprache mit den Eltern. Zu Beginn wird eine ausführliche fachspezifische Anamnese und logopädische Diagnostik durchgeführt, die in der Regel 60-90 Minuten dauert. Manchmal sind weitere Diagnostiktermine notwendig. Zur Befunderhebung werden standardisierte oder informelle Verfahren sowie die	

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontaktdaten
	klinische Beobachtung eingesetzt. Die Ergebnisse werden im SPZ-Team in den Gesamtbefund eingeordnet. Besteht ein Therapiebedarf werden Therapieziele formuliert und ggf. Verordnungen ausgestellt. Die Behandlung kann in einer Logopädischen Praxis am Heimatort erfolgen. In diesen Fällen erfolgen in größeren Abständen Wiedervorstellungen zur Verlaufskontrolle. Bei spezifischen Fragestellungen ist eine Behandlung im SPZ möglich. Die Therapieeinheit umfasst in der Regel 45 Minuten und findet einmal wöchentlich als Einzeltherapie statt. Das „Heidelberger Elterntraining“ erfolgt als elternzentrierte Gruppentherapie. Diagnostik • Testdiagnostische Erfassung der Sprachentwicklung auf allen Ebenen der Sprache und des Sprechens • Testdiagnostische Erfassung der schriftsprachlichen Fähigkeiten • Diagnostik auditiver Verarbeitungs- und Wahrnehmungsstörungen • Dysarthriediagnostik • Einschätzung der pragmatisch-kommunikativen Fähigkeiten • Diagnostik orofazialer Dysfunktionen einschließlich Dysphagiediagnostik Therapie • Sprach- und Sprechtherapie • Castillo-Morales® Therapie • Myofunktionelle Therapie • Mund-, Essstherapie, Teiloralisierung, Sondenentwöhnung • Therapie auditiver Verarbeitungs- und Wahrnehmungsstörungen • Therapie bei Lese-Rechtschreibstörungen • Kommunikationsförderung nach dem Konzept „Unterstützte Kommunikation“ einschließlich der Versorgung mit elektronischen Kommunikationshilfen	

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontaktdaten
	• Heidelberger Elterntraining für Late Talker und Kinder mit globaler Entwicklungsstörung <u>Fachbereich Physiotherapie</u> Die Diagnostik und Therapie von Säuglingen, Kindern und Jugendlichen mit Verzögerungen oder Störungen der motorischen Entwicklung sowie Regulationsstörungen im Säuglingsalter erfolgt im Fachbereich Physiotherapie. Die Vorstellung im Fachbereich Physiotherapie dauert in der Regel 60 Minuten. Die Diagnostik umfasst die Beurteilung der Spontanmotorik sowie eine ausführliche körperliche Untersuchung (Gelenkstatus, Muskeltonus usw.). Zur Einschätzung des motorischen Entwicklungsstandes stehen standardisierte Testverfahren zur Verfügung. Weitere Aufgaben sind die Beratung der Familie und die Absprachen mit weiteren Bezugspersonen - Therapeuten und Pädagogen am Heimatort. Therapeutische Methoden sind Vojta, Bobath, Manuelle Therapie, Dreidimensionale Fußtherapie nach Zukunft-Huber, Intra Act Plus. Die notwendigen Hilfsmittelversorgungen erfolgen im SPZ in interdisziplinären Sprechstunden unter Zusammenarbeit mit Sanitätshäusern oder nach Absprache mit den Therapeuten am Heimatort. Diagnostik • Beurteilung Spontanmotorik • körperliche Untersuchung inklusive Gelenkstatus und Muskeltonus • motorische Entwicklungsstand mit standardisierten Testverfahren • Botoxdiagnostik • Manuelle Diagnostik • sensorische Integrationsstörungen bei Säuglingen • Videogestützte Diagnostik bei frühkindlichen Regulationsstörungen	

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontaktdaten
	Therapie • Bobath-Therapie • Vojta-Therapie • Dreidimensionale Fußtherapie nach Zukunft-Huber • Manuelle Therapie • Pető-Therapie (zur konduktiven Förderung von Kindern mit Behinderung) • Hilfsmittelberatung und Anpassung • Kinesiotaping & Akupressur • Regulations- /Interaktionsstörungen und videounterstützte Elternanleitung nach Intra Act Plus • Körperbezogene Interaktionstherapie • Sensorische Integrationstherapie <u>Fachbereich Psychologie</u> Schwerpunkt der Arbeit im Fachbereich Psychologie ist die psychologische Diagnostik von Kindern und Jugendlichen. Dafür werden in der Regel zunächst zwei Termine vereinbart, die ca. 90 Minuten dauern. Je nach Fragestellung werden die Schwerpunkte der Diagnostik festgelegt und gegebenenfalls weitere Termine zur vertiefenden Diagnostik vereinbart. Bestandteil psychologischer Diagnostik können Spiel-, Verhaltens- und Interaktions-Beobachtungen sein. Außerdem werden psychometrische Testverfahren angewandt (Entwicklungstests, Intelligenztests, Diagnostik von Teilleistungsschwächen, Persönlichkeitstests, projektive Verfahren, Fragebögen). Als spezielles Angebot besteht die Möglichkeit der Autismusdiagnostik- und Beratung. In einem Auswertungsgespräch mit den Eltern werden die Ergebnisse der Diagnostik beraten. Bei Interesse der Familie werden andere Bezugspersonen (Erzieher, Lehrer) in die Beratung einbezogen. Häufig ist es wichtig, die weitere Entwicklung zu beobachten und zu begleiten. In diesem Fall werden Termine zur Wiedervorstellung vereinbart. Die Eltern werden über wohnortnahe Angebote (z.B. Erziehungs- und Familienberatungsstellen, Kinder- und	

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontaktdaten
	Jugendlichen-Psychotherapeuten) informiert. Die langfristige Begleitung von Familien mit chronisch kranken Kindern (neurologische und psychosomatische Störungen, Behinderungen, autistische Störungen, ADHS) ist möglich. Therapien erfolgen in der Regel außerhalb des SPZ. Diagnostik • Autismusdiagnostik • Bindungsdiagnostik • Diagnostik mittels Fragebögen • Diagnostik von Teilleistungsschwächen • Entwicklungstests • Leistungstests • Persönlichkeitstests • psychometrische Testverfahren • projektive Verfahren • Spiel-, Verhaltens- und Interaktions-Beobachtungen Therapie • Psychologische Begleitung, Beobachtung und Gesprächsangebote ▪ bis zur Überleitung in eine ambulante Therapie außerhalb des SPZ ▪ dauerhaft bei chronischen Erkrankungen • Krisenintervention • Information über wohnortnahe Angebote ▪ Erziehungs- und Familienberatungsstellen ▪ Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeuten • Systemische Familientherapie-Angebote • Tiergestützte Therapieverfahren <u>Sozialdienst</u> Schwerpunkte im Fachbereich Sozialarbeit sind die Beratung und Begleitung der Familien mit Kindern, bei denen eine drohende Entwicklungsstörung oder eine Behinderung festgestellt wurde.	

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontaktdaten
	Ziel der Beratung ist es, den individuellen Bedarf der Familie festzustellen, Ressourcen aufzudecken und bestmögliche Hilfen im Umfeld der Familie anzubahnen. Inhalte der Sozialarbeit sind zum Beispiel Unterstützung der Familien bei der Beantragung sozialrechtlicher Hilfen, z.B. Schwerbehinderten Ausweis, Pflegegeld, Eingliederungshilfe, Mutter-Kind-Kuren, Rehabilitations-Maßnahmen usw. Weitere Schwerpunkte sind die psychosoziale Begleitung der Familien, einschließlich der Unterstützung interdisziplinärer Krisenintervention. Bei Bedarf erfolgt eine Vermittlung von Kontakten zu Selbsthilfegruppen/ Elterngruppen. Im SPZ werden drei Elterngruppen durch die Sozialarbeiterinnen begleitet. Die Sozialarbeiterinnen sind, ebenso wie die Krankenschwestern, in die Koordination der Betreuung im SPZ eingebunden (Case-Management). • Begleitung von Kindern und ihren Familien mit chronischen Erkrankungen, drohender oder manifester Entwicklungsstörung bzw. Behinderung • Begleitung und Vermittlung des Kontakts zu Elterngruppen • Feststellung des individuellen Bedarfs und Anbahnung individueller Hilfen • Information über wohnortnahe Angebote ▪ Erziehungs- und Familienberatungsstellen ▪ Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeuten • Unterstützung bei der Beantragung sozialrechtlicher Hilfen ▪ Eingliederungshilfe ▪ Mutter-Kind-Kuren ▪ Pflegegeld ▪ Rehabilitations-Maßnahmen ▪ Schwerbehinderten Ausweis	

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontakt Daten
	<u>Botulinumtoxin</u> In Kooperation mit der Orthopädischen Klinik des CTK bietet das SPZ Botulinumtoxin-Injektionen für Kinder mit Bewegungsstörungen bzw. spastischer Zerebralparese an. Während der Vorstellung in der Orthopädischen Spezialprechstunde im SPZ erfolgt die Terminvereinbarung durch die Kollegen der Orthopädischen Klinik. <u>Spezialprechstunden</u> • ADHS-Sprechstunde • Autismus Sprechstunde • Fetales Alkoholsyndrom Sprechstunde • Epilepsiesprechstunde • Mund-Kiefer-Gesichtschirurgische Sprechstunde • Neurofibromatose Sprechstunde • Orthopädische Sprechstunde ▪ Botulinumtoxin ▪ Neuroorthopädie ▪ Orthopädische Hilfsmittel • Neurochirurgische Sprechstunde ▪ Dysraphien, Spina bifida ▪ Hydrocephalus • Seltene Erkrankungen • Trisomie 21	
DFB – Demokratischer Frauenbund e.V. Sozialpsychologische Beratungsstelle für Schwangere und Familien Am Turm 14 03046 Cottbus Ansprechpartnerin: Frau Waldt, Frau Wurdel	<u>Schwangeren- und Familienberatung</u> Die Angebote der Beratung umfassen: • Schwangerschaftskonfliktberatung • Schwangerenberatung • Einzel- oder Paarberatung (in besonderen Lebenslagen) • Sozialrechtliche Beratung bei Trennung/Scheidung • Hilfe bei der Beantragung finanzieller Mittel aus Stiftungen • Informationen über sozialrechtliche Hilfsmöglichkeiten • Beratung zu Sexualität, Verhütung, Familienplanung und Reproduktionsmedizin	☎: 0355/4947991 ✉: schwangerenberatung-cottbus@dfb-brandenburg.de 💻: www.dfb-brandenburg.de 🕒: Montag, 9:00 -12:00 Uhr Dienstag, 9:00-12:00 Uhr und 13:00-18:00 Donnerstag, 9:00-12:00 Uhr und 13:00-16:00 Am Turm 14 €: kostenfrei

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontaktdaten
	• Beratung zu Möglichkeiten der Pränataldiagnostik • Beratung nach einem auffälligen Befund der Pränataldiagnostik	
DRK Cottbus Ostrower Damm 2 03046 Cottbus Ansprechpartnerinnen: Sylvia Berding, Teresa Richter	<u>Schwangeren- und Familienberatung</u> Das Angebot der Schwangerschaftsberatungsstellen richtet sich an Menschen, die sich grundsätzlich zu Fragen von Schwangerschaft, Familienplanung und Sexualaufklärung informieren möchten. Damit sich die Ratsuchenden in allen schwierigen persönlichen Fragen mitteilen können, unterliegt das Beratungsstellenpersonal der Schweigepflicht. Das Angebot beinhaltet: • Beratung über Verhütung und Familienplanung • Beratung bei Partnerschaftsproblemen • Schwangerschaftsbegleitende Hilfen und Vorbereitung auf die Geburt • Beratung nach der Geburt und Unterstützung beim Geltendmachen gesetzlicher finanzieller und sozialer Hilfeleistungen • Beratung und Begleitung nach Fehl- oder Totgeburt • Schwangerschaftskonfliktberatung Beratungen außerhalb der Sprechzeiten sind nach Vereinbarung möglich.	☎: 0355/427771 ✉: schwangerenberatung@drk-cottbus.de 🌐: drk-cottbus.de/angebote/kinder-jugend-und-familie/schwangeren-und-familienberatung.html 🕒: Montag, Dienstag, Donnerstag jeweils 9:00-12:00 und 13:00-16:00 Uhr zusätzliche Termine nach Vereinbarung 📍: Ostrower Damm 2 €: kostenfrei
Elternsein.Info bke-Online-Elternberatung	<u>bke-Online-Elternberatung</u> Hier sind Eltern richtig bei kleinen und großen Sorgen rund um die Erziehung ihrer Kinder. Ob Fragen zu den ganz Kleinen, Schulprobleme, Stress in der Pubertät oder aber Veränderungen in der Familie: Hier finden sie professionelle Erziehungsberatung und Austausch mit vielen anderen Eltern. Nach einer ersten erforderlichen anonymen Anmeldung, die täglich von 8:00 bis 22:00 Uhr möglich ist, können sich Eltern danach jederzeit einloggen und sich im Einzelkontakt oder im Austausch mit anderen Fachkräften und/oder Eltern täglich austauschen.	☎: - ✉: bke@bke.de 🌐: www.bke.de 🕒: täglich, 8:00-22:00 Uhr 📍: - €: kostenfrei

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontakt Daten
Elterntelefon – Nummer gegen Kummer	<u>Telefonberatung für Eltern</u> Unterstützung und Hilfe von Anfang an Ein Kind kann das Leben ganz schön auf den Kopf stellen. Manchmal wirft schon die Schwangerschaft alle Lebenspläne durcheinander. Und auch nach der Geburt kommt es nicht selten zu Gefühlen wie Angst und Hilflosigkeit aber auch Wut und Aggression – gerade wenn ein Baby häufig weint. Gut, wenn Eltern dann jemanden zum Reden haben, mit dem sie im Schutze der Anonymität am Elterntelefon über alle Ihre Sorgen, Ängste oder Unsicherheiten im Umgang mit Ihrem Kind sprechen können. Die Beraterinnen haben Verständnis für die jeweilige Situation und wissen wo es Hilfe gibt.	☎: 0800/1110550 ✉: bke@bke.de 💻: www.bke.de 🕒: Montag-Freitag, 9:00-11:00 Uhr Dienstag und Donnerstag, 17:00-19:00 Uhr 📍: - €: kostenfrei

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontaktdaten
Interdisziplinäre Frühförder- und Beratungsstelle Cottbus Karl-Marx-Straße 67, 2. Etage Anmeldung Zimmer 2032 03044 Cottbus Ansprechpartner: Frau Dr. Herpolsheimer, Hr. Exner	<u>Aufgaben/Leistungen</u> • offenes Beratungsangebot mit kompetenten Fachkräften ohne Wartezeit und Formalitäten • Frühförderung von entwicklungsauffälligen, entwicklungsgestörten und behinderten Kindern im Alter von 0 Jahren bis Schuleintritt • Fachkompetente Beratung, gezielte und möglichst frühzeitige interdisziplinäre Diagnostik • mobile Hausfrühförderung, mobile Betreuung in Kindertagesstätten und ambulante Betreuung in der interdisziplinären Frühförder- und Beratungsstelle • Sozialarbeit (z. B. Gesprächsangebote in schwierigen Lebenssituationen, Hinweise auf Hilfsangebote, Kontaktvermittlung zu Ämtern, Selbsthilfegruppen und Vereinigungen) • Anamnese und kinderärztliche Befunderhebung auf entwicklungsneurologischer Grundlage • unterschiedliche Behandlungskonzepte für Kinder mit motorischen Auffälligkeiten, Wahrnehmungsproblemen und Körperbehinderungen (z. B. Bobath-Therapie, Psychomotorik, manuelle Therapie, Atemtherapie, sensorische Integrationstherapie) • individuelle heilpädagogische Förderung für Kinder mit Entwicklungs- und Verhaltensauffälligkeiten sowie für behinderte Kinder (z. B. Spielförderung, Wahrnehmungs- und Konzentrationsschulung, Handgeschicklichkeitsübungen u. a., Malen, Förderung der Lernbereitschaft) • Früherkennung drohender Sprachentwicklungsstörungen, frühe Sprachanbahnung und Sprachaufbau bei Kindern mit Sprachentwicklungsverzögerungen, Therapie von Sprech-, Sprach- und Stimmstörungen • psychologische Beratung in Kooperation mit dem Kinder- und Jugendgesundheitsdienst	☎: 0355/8691953 ✉: andrea.herpolsheimer@cottbus.de michael.exner@cottbus.de 💻: www.cottbus.de 🕒: Montag und Mittwoch: 8:00-12:00 Uhr und 13:00-15:00 Uhr Dienstag: 8:00-12:00 Uhr und 15:00-17:00 Uhr Donnerstag: 8:00-12:00 Uhr und 15:00-18:00 Uhr Freitag: 8:00-12:00 Uhr 📍: Karl-Marx-Straße 67, 2. Etage Anmeldung Zimmer 2032 €: kostenfrei

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontaktdaten
Jugendhilfe Cottbus gGmbH Erziehungs- und Familienberatungsstelle Am Spreeufer 14/15 03044 Cottbus	<u>Die Erziehungs- und Familienberatungsstelle</u> ist für alle Kinder, Jugendliche und Eltern da, die Rat, Beistand oder Hilfe brauchen. Die Vielfalt der möglichen Schwierigkeiten ist groß. Beziehungsprobleme in der Familie, Schul- und Lernschwierigkeiten, Trennung und Scheidung der Eltern, Gewalt- und Missbrauchserfahrungen, Störungen in Ehe und Partnerschaft, Sorgerechtsfragen, Probleme mit Gleichaltrigen, rechtliche Fragen und vieles mehr. In der Erziehungsberatung geht es vor allem darum, über Probleme sprechen zu können und gemeinsam mit erfahrenen BeraterInnen Auswege zu finden. Zur Beratungsstelle können alle Kinder, Jugendliche und Eltern kommen, die Rat, Beistand oder Hilfe brauchen. Für Eltern, Kinder und Jugendliche mit Migrationshintergrund wird eine spezialisierte Erziehungs- und Familienberatung angeboten, die auf die besonderen Bedarfe dieser Menschen abgestimmt ist.	☎: 0355/4786120 ✉: erziehungsberatung@jhcb.de 💻: www.jhcb.de 🕒: Montag-Donnerstag: 08:00-16:00 Uhr sowie nach Vereinbarung 🏠: Familienhaus Am Spreeufer 14/15, 03044 Cottbus 💰: kostenfrei
Jugendhilfe Cottbus gGmbH Eltern-Kind-Treff „Käthe“ Am Spreeufer 14/15 03044 Cottbus Ansprechpartnerin: Anna Diadik	<u>Frauen, Mädchen, Mütter</u> In diesem speziellen Beratungsangebot stehen Frauen im Vordergrund. Hierbei geht es vor allem um Themen, wie Förderung, Selbstbestimmung und Bildung. Nur nach Absprache, um Anmeldung wird gebeten.	☎: 0355/78437060 ✉: quartiersandow@jhcb.de 💻: www.jhcb.de 🕒: Montag, 14:00-17:00 Uhr 🏠: Am Spreeufer 14/15 €: kostenfrei
Ansprechpartnerin: Julia Schmidt	<u>Elternberatung</u> Eltern haben mit Geburt eines Kindes viele Fragen zu unterschiedlichsten Themen: Entwicklung, Erziehung, Ernährung, Krankheiten..... Jeweils donnerstags und freitags gibt es die Möglichkeit mit einer erfahrenen und kompetenten Fachkraft zu sprechen, die Ratschläge gibt oder auch zu anderen Experten vermitteln kann. Dabei sind Beratungen in Gruppen oder Einzelberatungen möglich. Um Anmeldung wird gebeten.	☎: 0355/78437060 ✉: quartiersandow@jhcb.de 💻: www.jhcb.de 🕒: Donnerstag, 13:00-15:00 Uhr Freitag, 12:00-14:00 Uhr 🏠: Am Spreeufer 14/15 €: kostenfrei

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontaktdaten
Lebenshilfe Cottbus e.V. Sielower Chaussee 38 03044 Cottbus Ansprechpartner: Herr Halecka	<u>Die Lebenshilfe Kreisvereinigung Cottbus und Umgebung e.V.</u> ist ein Verein für Menschen mit Behinderungen und deren Angehörige, für Familien mit besonderen Hilfebedarfen sowie für Freund und Förderer. Zurzeit hat die Lebenshilfe Cottbus 165 Mitglieder. Der Verein besteht seit Juni 1990 und versteht sich als Elternvereinigung und sozialer Dienstleister. Die Lebenshilfe Cottbus ist, wie alle anderen der über 500 Lebenshilfe Orts- und Kreisvereinigungen in Deutschland, rechtlich eigenständig, um vor Ort bedarfsorientierte Angebote zu entwickeln und bestmöglich bei der wirksamen Teilhabe am Leben in der Gesellschaft zu unterstützen. Das umfangreiche Angebotsspektrum der Lebenshilfe Cottbus umfasst unterschiedliche Bereiche der ambulanten Hilfen, Wohneinrichtungen unterschiedlicher Schwerpunkte, sowie verschiedene Angebote im Rahmen der offenen Hilfen. Einrichtungen und Dienste: • Einzelfall- und Integrationshilfen • Autismusspezifische Hilfe • Hilfen zur Erziehung • Mobile heilpädagogische Frühförderung • Autismusberatungsstelle • Familienentlastender Dienst • Pflegedienst • Kontakt- und Beratungsstelle • Ambulant betreutes Wohnen • Wohneinrichtungen unterschiedlicher Ausrichtung • Familienwohnen	☎: 0355/22 4 39 oder 0355/86690972 ✉: post@lebenshilfe-cottbus.d 💻: www.lebenshilfe-cottbus.de 🕒: Dienstag, 9:00-18:00 Uhr Donnerstag, 9:00-15:00 Uhr oder nach Vereinbarung) 📍: Sielower Chaussee 38, 03044 Cottbus €: kostenfrei

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontaktdaten
Ansprechpartnerin: Frau Völker	<u>Autismusberatungsstelle</u>	☎: 0151/14554698 ✉: c.voelker@lebenshilfe-cottbus.de 💻: www.lebenshilfe-cottbus.de 🕒: Dienstag, 9:00-18:00 Uhr Donnerstag, 9:00-15:00 Uhr oder nach Vereinbarung) 📍: Sielower Chaussee 38, 03044 Cottbus €: kostenfrei
Ansprechpartnerin: Frau Lehmann	<u>Kontakt und Beratungsstelle</u>	☎: 0355/86690972 ✉: s.lehmann@lebenshilfe-cottbus.de 💻: www.lebenshilfe-cottbus.de 🕒: Dienstag, 9:00-18:00 Uhr Donnerstag, 9:00-15:00 Uhr oder nach Vereinbarung) 📍: Sielower Chaussee 38, 03044 Cottbus €: kostenfrei
SOS-Kinderdorf Lausitz Poznaner Straße 1 03048 Cottbus Ansprechpartnerin: Anja Henke	<u>Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Familien</u> Angebote: • Erziehungsberatung • Jugendberatung • Familientherapie • Diagnostik • klientenzentrierte Spieltherapie • Systemische Therapie • Kreative Kindertherapie • Hypnotherapie • schulrelevante Testverfahren • „Frühe Hilfen“ • „Schrei- und Baby-Sprechstunde • Entwicklungspsychologische Beratung • Soziales Kompetenztraining für Kinder • Paartherapie • Trennungs- und Scheidungsberatung	☎: 0355/8695871000 ✉: beratung.bz-cottbus@sos-kinderdorf.de 💻: www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-lausitz 🕒: Montag-Freitag von 8:00-18:00 Uhr 📍: Poznaner Straße 1 €: kostenfrei

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontaktdaten
Ansprechpartnerin: Anja Oelsch	• Begleiteter Umgang • Berufsorientierung und Bewerbung • Thematische Gruppenangebote • Projekte für Kitas und Schulen <u>Schrei- und Babysprechstunde</u> Es ist nicht immer leicht, ein Baby zu verstehen und zu erkennen was es gerade braucht. Eltern, die sich im Umgang mit Ihrem Baby mitunter gestresst oder unsicher fühlen und/oder Fragen zur Entwicklung des Babys oder Kleinkindes haben, können sich an Frau Oelsch wenden. Dabei kann thematisiert werden, wie man damit umgeht, wenn das Baby/das Kleinkind • viel schreit • wenig schläft • Probleme beim Trinken hat • nicht spielt • trotzts und Wutanfälle hat • klammert • das Essen verweigert Die Beratung ist freiwillig und kostenfrei und die Mitarbeiter unterliegen der Schweigepflicht.	☎: 0355/4837040 oder 0355/48370417 ✉: anja.oelsch@sos-kinderdorf.de 💻: www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-lausitz 🕒: nach Anmeldung 📍: Poznaner Straße 1 €: kostenfrei
Stadtverwaltung Cottbus Erziehungs- und Familienberatungsstelle des Jugendamtes Cottbus Hopfengarten 57 03044 Cottbus Ansprechpartnerin: Siegrun Hainke	<u>Beratungsangebote</u> • Erziehungs-, Familien- und Jugendberatung • Beratung alleinerziehender Mütter und Väter • Beratung bei sexuellem Missbrauch • Beratung bei Trennung der Scheidung • Psychologische Diagnostik • Therapie- und Trainingsverfahren	☎: 0355/861785 ✉: erziehungsberatung@cottbus.de 💻: - 🕒: Dienstag, 13:00-17:00 Uhr Donnerstag, 9:00-12:00 und 13:00-18:00 Uhr sowie nach Vereinbarung 📍: Hopfengarten 57/58 €: kostenfrei

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontaktdaten
Stadtverwaltung Cottbus Jugendamt Karl-Marx-Straße 67 rechter Fahrstuhl Etage 5, Raum 5.059 03044 Cottbus	<u>Beratungsstelle zum Elterngeld</u> Elterngeld ist eine Leistung für Eltern von Säuglingen und Kleinkindern. Es soll den Eltern ermöglichen, ihr Kind zu erziehen und zu betreuen. Elterngeld schafft einen Ausgleich, falls die Eltern weniger Einkommen haben, weil sie nach der Geburt zeitweise weniger oder gar nicht mehr arbeiten. Dadurch hilft das Elterngeld, die finanzielle Lebensgrundlage der Familien zu sichern. Elterngeld gibt es auch für Eltern, die vor der Geburt gar kein Einkommen hatten. Elterngeld gibt es in drei Varianten: • Basiselterngeld • ElterngeldPlus • Partnerschaftsbonus Diese Varianten können miteinander kombiniert werden. Mehr zu den einzelnen Varianten und weiteren Fragen wie z.B. • Wie hoch ist das Elterngeld? • Wie lange kann ich Elterngeld bekommen? • Werden andere Leistungen mit dem Elterngeld verrechnet? • Wann kann ich den Antrag auf Elterngeld stellen? • Wie wird mein bisheriges Einkommen für die Berechnung des Elterngeldes bestimmt? können in der Beratungsstelle erörtert werden. Im Wartebereich der Elterngeldstelle im Jugendamt liegen zudem Infobroschüren zum Thema Elterngeld aus, in denen sich Interessierte im Vorfeld informieren können. Die ausgefüllten Anträge sind persönlich zu den Sprechzeiten im Jugendamt abzugeben. Die MitarbeiterInnen sichten den Antrag noch einmal gezielt und teilen mit, ob ggf. noch wichtige Unterlagen fehlen.	☎: 0355/612 -3585, -3539 oder, -3551 ✉: 💻: - https://www.cottbus.de/dienstleistungen/rathausonline/vorgang.pl?id=3055 🕒: Dienstag, 13:00-17:00 Uhr Donnerstag, 9:00-12:00 und 13:00-18:00 Uhr 📍: Karl-Marx-Straße 67 €: kostenfrei

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontaktdaten
Stadtverwaltung Cottbus Beratung für den Bereich Schulsozialarbeit Ansprechpartnerin: Marion Schulze	„Schulsozialarbeit ist ein professionelles sozialpädagogisches Angebot, das eigenständig und dauerhaft im Schulalltag verankert ist. Grundlage ist die verbindlich vereinbarte, partnerschaftliche Kooperation von Jugendhilfe und Schule. Sie verbindet verschiedene Leistungen der Jugendhilfe miteinander, ist mit diesem Angebot im Alltag der Kinder und Jugendlichen präsent und ohne Umstände erreichbar. Sie bringt jugendhilfespezifische Ziele, Tätigkeitsformen, Methoden und Herangehensweisen in die Schule ein, die auch bei einer Erweiterung des beruflichen Auftrages der Lehrkräfte nicht durch diese alleine realisiert werden können.“ Die Schulsozialarbeiterinnen und Schulsozialarbeiter in der Stadt Cottbus haben folgende Schwerpunkte für ihre Tätigkeit formuliert: 1. Offene Gesprächs- und Kontaktangebot 2. Sozialpädagogische Beratung und Begleitung •Beratung im Einzelfall •Beratungen im Gruppenkontext 3. Sozialpädagogische Krisenintervention 4. Themenbezogene Projektarbeit 5. Arbeit mit Eltern/ Personensorgeberechtigten und Bezugspersonen 6. Netzwerkarbeit/Öffentlichkeitsarbeit 7. Praktikantenbetreuung Die Kontaktdaten der Ansprechpartner für einzelne Schulen sind unter: https://www.cottbus.de/verwaltung/gb_iii/jugendamt/jugendarbeit/uebersicht_der_schulen_mit_schulsozialarbeitern_oder_arbeiterinnen.html zu finden.	☎: 0355/426735 ✉: marion.schulze@cottbus.de 💻: - 🕒: nach Vereinbarung 📍: - 💶: kostenfrei

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontakt Daten
Stadtverwaltung Cottbus Sozialamt Bildung und Teilhabe Karl-Marx-Straße 69 Etage 6 03044 Cottbus	<u>Bildungs- und Teilhabepaket (BuT)</u> Seit dem 01.01.2011 haben Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene die Möglichkeit finanzielle Unterstützung für Bildungs- und Teilhabeleistungen zu erhalten. Für die Gewährung ist ein Antrag mit den entsprechenden Unterlagen (z.B. Vertrag mit dem Essenanbieter, Mitgliedsbescheinigung im Verein, Bescheid des Sozialleistungsträgers) erforderlich. Anspruchsvoraussetzungen: Sozialleistungsbezug • Gewährung bis Vollendung des 25. Lebensjahres (Ausnahme: Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben nur bis zum 18. Lebensjahr) • Besuch einer Kindertageseinrichtung oder allgemein- bzw. berufsbildenden Schule • Kein Bezug von Ausbildungsvergütung Sozialleistungen nach: • Zweites Buch Sozialgesetzbuch (SGB II, Arbeitslosengeld II bzw. Hartz IV) • Zwölftes Buch Sozialgesetzbuch (SGB XII, Sozialhilfe / Grundsicherung) • Wohngeld nach dem Wohngeldgesetz (WoGG) • Kinderzuschlag nach dem Bundeskindergeldgesetz (BKGG) • Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz (AsylbLG) Folgende Leistungen gehören zum Bildungs- und Teilhabepaket: • Ausflüge und mehrtägige Fahrten • Persönlicher Schulbedarf • Schülerbeförderung • Angemessene Lernförderung • Gemeinschaftliche Mittagsverpflegung • Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben Weitere Informationen und Anträge sind unter nachfolgendem Link zu finden:	☎: 0355/612-4800 ✉: sozialamt@cottbus.de 💻: - 🕒: Dienstag, 13:00-17:00 Uhr Donnerstag, 9:00-12:00 und 13:00-16:00 Uhr sowie nach Vereinbarung 📍: Karl-Marx-Straße 69 5. Etage €: kostenfrei

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontaktdaten
	http://www.cottbus.de/dienstleistungen/rathausonline/vorgang.pl?id=3259	
Stiftung SPI NL Brandenburg Süd-Ost Jugendberatungs- und Familienzentrum „Haus Jule“ Berliner Straße 54 03046 Cottbus Ansprechpartner: Claudia Arndt, Nadeem Manjouneh	<u>Beratungsangebot für von Gewalt Betroffene und Angehörige</u> Dies ist ein Angebot für alle, die direkt oder indirekt von Gewalt betroffenen Frauen, Männer und Kinder. Diese erhalten Unterstützung bei: • Der Aufarbeitung von Gewalterfahrungen • Der Perspektivgestaltung für ein gewaltfreies Leben • Dem Aufbau eines Unterstützungsnetzwerkes • Der Erarbeitung von Handlungsstrategien bei Gewalt im Umfeld • Familienrechtlichen, zivilrechtlichen und gewaltspezifischen Fragen • Der Durchsetzung der Maßnahmen des Gewaltschutzkonzeptes Anonymität und Vertraulichkeit werden dabei garantiert. Gespräche auch ohne vorherige Terminvereinbarung möglich. <u>Bürgersprechstunde</u> Die Quartiersläufer:innen Ströbitz verstehen sich als Ansprechpartner:innen für alle im Stadtteil lebenden Menschen. Dabei beantworten sie Fragen zu verschiedenen Themen: • Übersetzung von Anschreiben • Wohnungssuche oder Wohngeld • Kindergeld • Anträge jeglicher Art • Rechnungen oder Mahnungen • Kita-Plätze • Freizeitbeschäftigung • Hilfe in Krisensituationen Ratsuchende können unabhängig ihrer Herkunft, ihrem Alter, ihrem gesellschaftlichen Ansehen, ihrem Geschlecht oder ihrer Religion eine Beratung erhalten.	☎: 0355/712150 oder 0157/71902136 ✉: info@stiftung-spi.de 🌐: www.jule-cottbus.de 🕒: Donnerstag, 9:00-11:00 Uhr 📍: Berliner Straße 54 💶: kostenfrei ☎: 0151 42639979 ✉: quartierslaeuer-stroebitz@stiftung-spi.de 🌐: https://jule-cottbus.de/projekte/ql_stroebitz/ 🕒: Montag und Mittwoch, jeweils 9:00-15:00 Uhr 📍: Berliner Straße 54 💶: kostenfrei

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontaktdaten
Tannenhof Berlin-Brandenburg gGmbH Suchtberatung Cottbus und Spree-Neiße Sachsendorfer Straße 22 03046 Cottbus Ansprechpartnerinnen: Annekathrin Schmidt, Anika Schwadtke	<u>Elternarbeit in der Suchtberatung</u> Unter dem Motto „Wie sage ich es meinem Kind? - Eltern stärken – Familien stützen“ können sich Interessierte in einer offenen Gesprächsatmosphäre dies oder anderen Fragen besprechen und gemeinsam mit den MitarbeiterInnen der Beratungsstelle an Veränderungswünschen arbeiten. Beraten werden dabei Betroffene und Angehörige und bei der Stärkung der Eltern-Kind-Beziehung unterstützt. Angebote: • Einzelgespräche, auf Wunsch auch anonym • Elterngruppe jeden 1. Dienstag im Monat von 13:30-15:00 Uhr • Unterstützung im Kontakt mit anderen Beratungsdiensten, z.B. Erziehungsberatung, Jugendamt u.a. • vertrauliche, individuelle und kostenfreie Beratung	☎: 0355/29023080 ✉: suchtberatung.cb@tannenhof.de 💻: www.tannenhof.de 🕒: 📍: Sachsendorfer Straße 22 €: kostenfrei
Ansprechpartnerinnen: Ivonne Mlosch-Richter	<u>Psychosoziale Begleitung</u> Aufgaben und Leistungen: • Klärung des psychosozialen Hilfebedarfs und gemeinsame Zielplanung • Hilfe bei Tages- und Finanzstrukturierung • Unterstützung bei der drogenfreien Bewältigung des Alltags • Vermittlung in und Zusammenarbeit mit allen relevanten Stellen/Einrichtungen wie z.B. Schuldnerberatung, Wohnungshilfe u.a. • Antragstellung und Vermittlung in Drogentherapie • Motivation zur Reintegration in Arbeit <u>Angehörigengruppe in der Suchtberatung</u> Inhalte: • Informationen zu Abhängigkeitserkrankungen • Entlastung von Sorgen und Schuldgefühlen	☎: 0355/29023080 ✉: suchtberatung.cb@tannenhof.de 💻: www.tannenhof.de 🕒: Dienstag: 9:00-12:00 Uhr und 13:00-16:00 Uhr Mittwoch: ab 13:00 Uhr nach Vereinbarung Donnerstag: 9:00-12:00 Uhr und 13:00-18:00 Uhr sowie nach persönlicher Vereinbarung Außensprechstunde in der Praxis Brauer jeden Dienstag von 12:00-13:00 Uhr 📍: Sachsendorfer Straße 22, Bahnhofstraße 28 €: kostenfrei
	<u>Angehörigengruppe in der Suchtberatung</u> Inhalte: • Informationen zu Abhängigkeitserkrankungen • Entlastung von Sorgen und Schuldgefühlen	☎: 0355/29023080 ✉: suchtberatung.cb@tannenhof.de 💻: www.tannenhof.de 🕒: 14-tägig, (ungerade KW)

Angebote für Familien in der Stadt Cottbus/Chóseebuz

Träger / Anbieter	Inhalt	Kontaktdaten
	• Entwicklung neuer Lebensziele • Erlernen von Kommunikationstechniken • Stärkung der Frustrationstoleranz und Konfliktfähigkeit • Wie bewirke ich Änderungsprozesse beim Abhängigen? monatliche Gruppenveranstaltung eine telefonische Anmeldung ist wünschenswert jedoch nicht verpflichtend	jeweils 16:30-18:00 Uhr  : Sachsendorfer Straße 22 €: kostenfrei

HEBAMMEN IN COTTBUS UND UMGEBUNG

Hebamme	Leistungen	Kontakt Daten
Bartoscheck, Sandy	• Schwangerenvorsorge • Hilfeleistungen bei der Schwangerschaft • Wochenbettbetreuung • Rückbildungsgymnastik	☎: 0162/2876982 ✉: hebamme_sandy@gmx.de 💻: - 🕒: nach Vereinbarung 📍: nach Vereinbarung €: über Krankenkasse und nach individuellen Absprachen
Baum, Edelgard Familienhebamme	• Wochenbettbetreuung • Schwangerenbegleitung • Rückbildungsgymnastik	☎: 0171/8264408 ✉: - 💻: - 🕒: nach Vereinbarung 📍: Guben €: über Krankenkasse und nach individuellen Absprachen
Bulke, Corinna	• Begleitung in der Schwangerschaft • Geburtsvorbereitung mit und ohne Partner • Geburtshilfe – Klinik Forst • Homöopathie und alternative Geburtsmethoden • Betreuung im Wochenbett • Rückbildungsgymnastik • Babymassage	☎: 0174/9794709 ✉: - 💻: - 🕒: nach Vereinbarung 📍: nach Vereinbarung €: über Krankenkasse und nach individuellen Absprachen
Deutscher Hebammenverband Keleya	Online-Beratung für Schwangere Ammely ist eine deutschlandweite Buchungsplattform für Hebammen. Sie ermöglicht die schnelle Suche und Vermittlung von Hebammenleistungen sowie eine einfache Kommunikation zwischen Frauen, Familien und Hebammen. Die Beratung ist kostenlos und passgenau. Daneben gibt es Onlinekurse z.B. zur Geburtsvorbereitung oder Rückbildung.	☎: - ✉: - 💻: ammely.de 🕒: - 📍: - €: kostenlos
Feinbube, Kerstin	• Wochenbettbetreuung • Still- und Ernährungsberatung • Rückbildungsgymnastik in Drebkau, Cottbus und Umgebung	☎: 0160/5681508 ✉: kerstinfeinbube@gmx.de 💻: - 🕒: nach Vereinbarung 📍: nach Vereinbarung

Hebamme	Leistungen	Kontaktdaten
	Rückbildungskurse werden auch im Caritas Familienzentrum angeboten. Dienstag, 10:00-11:00 Uhr, 11:30-12:30 Uhr Donnerstag, 10:30-11:30 Uhr	€: über Krankenkasse und nach individuellen Absprachen
Fumo, Isabel Hebammenpraxis „Menschenskinder“ Saarbrücker Straße 9 03048 Cottbus	• allgemeine Beratung um Schwangerschaft • Geburt und Wochenbett • Schwangerenvorsorge • Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden • CTG • Laboruntersuchungen • Wochenbettbetreuung • Rückbildungsgymnastik • Beikostberatung • Taping	☎: 0178/8014364 ✉: hebamme@isabel-fumo.de 💻: - 🕒: nach Vereinbarung 📍: Hebammenpraxis „Menschenskinder“ Saarbrücker Str. 9, 03048 Cottbus €: über Krankenkasse und nach individuellen Absprachen
Hanschkow, Nicole	• Geburtsvorbereitungskurse • Wochenbettbetreuung • Rückbildungsgymnastik	☎: 0160/8122388 ✉: - 💻: - 🕒: nach Vereinbarung 📍: nach Vereinbarung €: über Krankenkasse und nach individuellen Absprachen
Hebammenverband Brandenburg	Eltern wählen sich Entbindungsort und Hebamme nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen selbst aus. Dabei können sie die Liste der Geburtskliniken und Geburtshäuser in Brandenburg nutzen. Bei der Suche nach ihrer ganz persönlichen Hebamme unterstützt er Hebammenverband mit einer Übersicht aller gemeldeten Hebammen im Land Brandenburg.	☎: 0178/7174268 ✉: vorsitzende-hebammen-brandenburg@outlook.de 💻: http://www.hebammen-brandenburg.de 🕒: 📍: €: -
Hebammenpraxis Milchblume Antonia König	• Schwangerenvorsorge und -begleitung • Geburtsvorbereitungskurse • Wochenbettbetreuung • Rückbildungskurse Individuelle Beratung	☎: 0173/1809109 ✉: hebammenpraxis.milchblume@gmail.com 💻: - 🕒: nach Vereinbarung 📍: Straße der Jugend 16, Cottbus

Hebamme	Leistungen	Kontakt Daten
		€: über Krankenkasse und nach individuellen Absprachen
Kern, Juliane	• Schwangerenvorsorge • Hilfeleistungen in der Schwangerschaft • Wochenbettbetreuung • Tapen • Geburtsvorbereitungskurse in Weißwasser • Rückbildungskurse in Weißwasser möglich	☎: 0162/4155752 ✉: juliane@hebammen-kirschkerne.de 💻: - 🕒: nach Vereinbarung 📍: nach Vereinbarung €: über Krankenkasse und nach individuellen Absprachen
Krüger, Marlies	• Wochenbettbetreuung	☎: 0355/790793 ✉: - 💻: - 🕒: nach Vereinbarung 📍: nach Vereinbarung €: über Krankenkasse und nach individuellen Absprachen
Lehmann, Jane	• Schwangerenvorsorge • Hilfeleistungen bei der Schwangerschaft • CTG-Überwachung • Wochenbettbetreuung	☎: 0172/7975127 ✉: snoopy-brandenburg@gmx.de 💻: - 🕒: nach Vereinbarung 📍: nach Vereinbarung €: über Krankenkasse und nach individuellen Absprachen
Manke, Beatrice	• Schwangerenvorsorge und -begleitung • Hilfeleistungen bei der Schwangerschaft und bei Schwangerschaftsbeschwerden • Geburtsvorbereitung • Wochenbettbetreuung • Still-, Laktations- und Ernährungsberatung • Akupunktur • Beckenbodengymnastik Geburtsvorbereitungs- und Rückbildungskurse finden u.a. im Paul Gerhard Werk, Gerichtsstraße 1 statt.	☎: 0178/7174268 ✉: storchentante@gmx.net 💻: - 🕒: nach Vereinbarung 📍: nach Vereinbarung €: über Krankenkasse und nach individuellen Absprachen
Noack, Andrea Familienhebamme	• vorgeburtliche Bindungsförderung • Geburtsvorbereitung	☎: 0355/463021 ✉: andrea.noack@ctk.de

Hebamme	Leistungen	Kontakt Daten
Carl-Thiem-Klinikum Cottbus Thiemstraße 111 03048 Cottbus	• Beratung und Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden • Beratung in Alltagsfragen • Beratung bei Unsicherheiten/ Sorgen/ Ängsten rund um das Thema Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Stillen • Vorbereitung auf das Leben mit dem „neuen“ Kind und auf die Elternschaft • In der Zeit des Wochenbetts und der Zeit danach: • Begleitung beim Bonding in der ersten Zeit • Anleitung zum sicheren und behutsamen Umgang mit dem Neugeborenen (Interaktion und Handling) • Still-/ Ernährungsberatung • Nachbesprechung der Geburt • Wiege-Sprechstunde für Eltern, die keine Hebamme haben • Beratung und Nachsorge • Babymassage • Baby-Lesen lernen • Beratung zur Förderung der Entwicklung des Babys	🌐: www.ctk.de 🕒: Konkrete Termine können erfragt werden 📍: Thiemstraße 111, 03048 Cottbus
Nowy, Birgit Hebamme- und Heilpraktikerin	• Begleitung in der Schwangerschaft • Hilfeleistung bei Schwangerschaftsbeschwerden • Geburtsvorbereitung • Akkupunktur • Wochenbettbetreuung • Rückbildungsgymnastik • Still- und Ernährungsberatung	☎: 0162/8200306 ✉: birgitnowy@yahoo.de 🌐: www.hebammen-und-heilpraxis-birgit-nowy.de 🕒: nach Vereinbarung 📍: nach Vereinbarung €: über Krankenkasse und nach individuellen Absprachen
Paprosch, Jennifer Hebammenpraxis „Bauchgefühl“ Rudolf-Breitscheid-Straße 79 03046 Cottbus	• allgemeine Betreuung rund um die Schwangerschaft • Schwangerenvorsorge • CTG • Geburtsvorbereitung • Akupunktur • Kinesio-Taping • Wochenbettbetreuung • Rückbildungsgymnastik • Still- und Ernährungsberatung	☎: 0162/1993122 ✉: jennifer@bauchgefuehl-cb.de 🌐: - 🕒: nach Vereinbarung 📍: Praxisgemeinschaft „Menschenskinder“ Saarbrücker Str. 9, 03048 Cottbus €: über Krankenkasse und nach individuellen Absprachen

Hebamme	Leistungen	Kontakt Daten
Patera, Sylvi	• Schwangerenvorsorge • Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden • Kinesio-Taping • Akupunktur • Geburtsvorbereitungs Crashkurs - Englisch • Wochenbettbetreuung • Beikost Einführung • Trageberatung	☎: 01520/8926464 ✉: Hebamme.sylvipatera@web.de 💻: www.hebamme-patera.de 🕒: nach Vereinbarung 📍: nach Vereinbarung €: über Krankenkasse und nach individuellen Absprachen
Preussler, Annette Hebammenpraxis „Kugelrund“ Dresdener Straße 7 03130 Spremberg	• Beratung • Hilfeleistung bei Beschwerden • Geburtsvorbereitung • Vorsorgeleistungen • Akkupunktur • Taping • Wochenbettbetreuung • Rückbildungskurse	☎: 0171/6075938 ✉: hebamme.preussler@gmx.de 💻: - 🕒: nach Vereinbarung 📍: nach Vereinbarung €: über Krankenkasse und nach individuellen Absprachen
Quehl, Norina Mondstein – Geburtshaus & Hebammenpraxis	• Schwangerenvorsorge • Hilfeleistungen in der Schwangerschaft • Geburten im Geburtshaus • Hausgeburten • Wochenbettbetreuung • Still- und Ernährungsberatung • Trageberatung • Rückbildungskurse	☎: 0152/51431113 ✉: hebamme.norina.q@gmail.com 💻: - 🕒: nach Vereinbarung 📍: Bahnhofstraße 50, 03046 Cottbus und nach Vereinbarung €: über Krankenkasse und nach individuellen Absprachen
Schmidt, Kerstin	• Schwangerenbetreuung • Geburtsvorbereitungskurse • Nachsorge • Rückbildungskurse • Stillbetreuung • Babymassage	☎: 0173/2766512 ✉: kerstinheb@t-online.de 💻: - 🕒: nach Vereinbarung 📍: zum Sportplatz 3, 03172 Guben/OT Schlagsdorf €: über Krankenkasse und nach individuellen Absprachen
Stenzel, Heike	• Geburtsvorbereitungskurse • Wochenbettbetreuung	☎: 0173/2638841 ✉: hebamme_heikestenzel@web.de 💻: -

Hebamme	Leistungen	Kontaktdaten
		🕒: nach Vereinbarung 📍: Am Stadtpark 19, 03172 Guben 💶: über Krankenkasse und nach individuellen Absprachen
Tchingow, Genia	• Schwangerenberatung • Schwangerenvorsorge • Geburtsvorbereitung • Wochenbettbetreuung • Rückbildungskurse	☎: 0177/6329221 ✉: - 💻: - 🕒: nach Vereinbarung 📍: SOS Kinderdorf Lausitz, Poznaner Straße 1, 03048 Cottbus und nach Vereinbarung 💶: über Krankenkasse und nach individuellen Absprachen
Teske, Linda Mondstein – Geburtshaus & Hebammenpraxis	• Schwangerenvorsorge • Hilfeleistungen in der Schwangerschaft • Geburtsvorbereitung • Geburten im Geburtshaus • Hausgeburten • Wochenbettbetreuung • Akupunktur • Still- und Ernährungsberatung •	☎: 0176/43370124 ✉: hebamme.linda.t@gmail.com 💻: - 🕒: nach Vereinbarung 📍: nach Vereinbarung 💶: über Krankenkasse und nach individuellen Absprachen
Werner, Dana Hebammenpraxis „Bauchgefühl“ Rudolf - Breitscheid - Straße 79 03046 Cottbus	• - Begleitung und Beratung in der Schwangerschaft • - Schwangerenvorsorge • - CTG • - Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden • - Geburtsvorbereitungskurse • - Wochenbettbetreuung • - Still- und Ernährungsberatung • - Rückbildungskurse • - Beikost Kurse • - Laboruntersuchungen • - Kinesio- Taping • - Softlasertherapie • - Diagnostik oraler Restriktionen	☎: 0178/3463625 ✉: dana@bauchgefuehl-cb.de 💻: www.bauchgefuehl-cb.de 🕒: nach Vereinbarung 📍: Rudolf-Breitscheid-Straße 79 💶: über Krankenkasse und nach individuellen Absprachen

Angebote für Familien in der Stadt Cottbus/Chóšebuz

Hebamme	Leistungen	Kontaktdaten
Witkowski, Birgit	• Schwangerenbetreuung • Hilfeleistungen bei Schwangerschaftsbeschwerden • Wochenbettbetreuung • Geburtsvorbereitungskurse • Rückbildungskurse • Still- und Elternberatung	☎: 01520/2838657 ✉: birgit.witkowski@gmx.de 💻: - 🕒: nach Vereinbarung 📍: Nordstraße 11, 03226 Vetschau €: über Krankenkasse und nach individuellen Absprachen



STADT COTTBUS
CHÓŠEBUZ

Impressum

Stadtverwaltung Cottbus/Chóšebuz

Jugendamt

Team Jugend und Familie

Netzwerkkoordination Frühe Hilfen

Karl-Marx-Straße 67

03044 Cottbus/Chóšebuz

Tel: 0355 / 612 3538

Gefördert von



STADT COTTBUS
CHÓŠEBUZ

Bundesstiftung
Frühe Hilfen

