

Donnerstag, 16. Mai 2024



14-15.30 Uhr: „Jeder kann tanzen“

Tanzen und Spaß haben – für Menschen mit und ohne Bewegungseinschränkungen mit einer Physiotherapeutin und Tanzpädagogin

REKIS Strausberg, Am Annatal 57

Kosten: 3 € – Anmeldung erforderlich per Mail an sozialpark@web.de oder Telefon 03341-47 13 81



16-17 Uhr: Auszeit vom Gedankenkarussell

Vorstellung der Entspannungsverfahren PMR und Autogenes Training, Übung und Austausch. Bitte eigene Matte und Decke mitbringen.

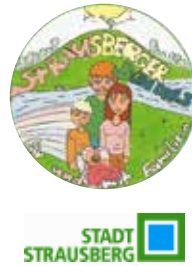
REKIS Strausberg, Am Annatal 57

Kosten: 3 € – Anmeldung erforderlich per Mail an sozialpark@web.de oder Telefon 03341-47 13 81



18-20 Uhr: „Was zockt mein Kind?“

Die Medienwelt unserer Kinder, Elterninfoabend
Grundschule am Wäldchen, Otto-Grotewohl-Ring 69
Eintritt frei!



TRÄGER SOZIALPARK MÄRKISCH-ODERLAND e.V.
REKIS STRAUSBERG
SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE IN MOL

Veranstalter: Kitas, Vereine, Träger, Institutionen und Unternehmen unter dem Schirm des Strausberger Bündnisses für und mit Familien

Koordination: REKIS und Kinder-Jugend-Familien-Büro der Stadt Strausberg

Kontakt: Karoline Erping, Tel. (03341) 381217
Strausberger Bündnis für und mit Familien
Hegermühlenstraße 58
Christin Gerlach, Tel. (03341) 471381
REKIS Selbsthilfekontaktstelle
Sozialpark Märkisch-Oderland e.V.
Am Annatal 57

www.familienbündnis-strausberg.de
www.rekis.sozialpark.de

REKIS = REgionale Kontakt- und Informationstelle für Selbsthilfe



15. FAMILIEN- & SELBSTHILFETAGE

Programm April/Mai 2024

*Miteinander leben,
voneinander lernen.*

Samstag, 25. Mai 2024



10-14 Uhr: Auf Märchenpfaden um den See

Eine interaktive Familienwanderung für 4- bis 7-jährige Kinder und ihre Eltern

Treffpunkt: Badstraße / Ecke Wriezener Straße

Kosten: 3 € für Kinder, 5 € für Erwachsene
Anmeldung per Telefon 03341-31 10 66 oder
Mail an touristinfo@stadt-strausberg.de

Freitag, 31. Mai 2024



14.30-17 Uhr: Tag der offenen Türen in den Kitas Nord und Sonnenschein

Familienfeste mit Spiel und Spaß z. B. mit kleinem Spielzeug-Trödelmarkt, Kuchenbasar, Hüpfburg

Kita Nord: Nordstraße 1

Kita Sonnenschein: Artur-Becker-Straße 12

Für alle Veranstaltungen sind Änderungen vorbehalten!



Dienstag, 30. April 2024



10–17 Uhr: ERÖFFNUNG anlässlich des Protesttages zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen in diesem Jahr unter dem Motto „**Viel vor für Inklusion! Selbstbestimmt leben – ohne Barrieren.**“

Tag der offenen Tür, verschiedene Mitmachangebote, Infos zu Selbsthilfegruppen, Rollstuhlführerschein, Barriere Quiz, Sinnesparcour – Kommt gern vorbei – Eintritt frei

Treffpunkt: REKIS Strausberg, Am Annatal 57

Mittwoch, 1. Mai 2024



Ab 13 Uhr: Selbsthilfekontaktstelle mobil

Infostand des REKIS Strausberg auf dem Frühlingsfest der Stadt Strausberg

Treffpunkt: Große Straße

Donnerstag, 2. Mai 2024



15.30–17 Uhr: Familiencafé auf dem Aktivspielplatz

für Familien mit Kindern von 0 bis 6 Jahre
Eintritt frei!

**Aktivspielplatz hinter Kaufland
Otto-Grotewohl-Ring 68a**

Samstag, 4. Mai 2024



10–11 Uhr: Familienyoga gemeinsam spielen – bewegen – entspannen für die ganze Familie

Treffpunkt: Sport- und Erholungspark 35

Kosten 5 € – Anmeldung an info@yogilini-spielewelt.de

Montag, 6. Mai 2024



18–20 Uhr: Wie umarme ich einen Kaktus – Gebrauchsanweisung Pubertät

Vortrag für Eltern, Großeltern und „Pubertiere“
Eintritt frei!

Mehrzweckhalle, Hegermühlenstraße 8

Mittwoch, 8. Mai 2024



13–19 Uhr: Tag des offenen Cafés

Das Familienzentrum, das Familiencafé und der Baby-Begrüßungsdienst MOL stellen ihre Angebote vor. Mitmachaktionen für Kinder und Familien

AWO Familienzentrum, Am Annatal 52a



15–16.15 Uhr: Entspannt in den Feiertag – mit Yin Yoga

Entschleunigung und Loslassen – Ein ruhiger, passiver Yoga-Stil, der größtenteils im Liegen oder Sitzen praktiziert wird.

Mitzubringen sind eine Matte, Decke, Kissen sowie bequeme, warme, kuschelige Kleidung.

REKIS Strausberg, Am Annatal 57

Kosten: 10 € – Anmeldung erforderlich per Mail an sozialpark@web.de oder Telefon 03341-47 13 81



17–19.30 Uhr: Wie kann ich Krisen und Stress besser meistern?

Austauschrunde zu Stressbewältigung und Resilienz – Vorstellung eines 10-wöchigen Resilienztrainings

REKIS Strausberg, Am Annatal 57

Kosten: 5 € – Anmeldung erforderlich per Mail an sozialpark@web.de oder Telefon 03341-47 13 81

Montag, 13. Mai 2024



16–17 Uhr: Purzelturnen – Familien in Bewegung

Ein Bewegungsangebot für Familien mit Kindern zwischen 3-6 Jahren (Stoppersocken oder Hallenturnschuhe mitbringen)

Turnhalle am Annatal Kosten 3 €

Montag, 13. Mai 2024



18–19.30 Uhr: Kleine Plauderrunde unter Eltern

„Mobbing“ – Wie können Kinder gegen Mobbing gestärkt werden? (Snacks und Getränke vorhanden)

AWO Familienzentrum, Am Annatal 52a

Dienstag, 14. Mai 2024



15–16.30 Uhr: Kräuterwanderung

veranstaltet von der VHS und HealthyOrbis

*Kosten 5,60 € – Anmeldung und Details online bei der Volkshochschule www.vhs-mol.de unter **Kursuche Kräuter** oder **Kursnummer 24F.A1A.33** eingeben*

Mittwoch, 15. Mai 2024



14–17 Uhr: Familienfest auf dem Aktivspielplatz

**Aktivspielplatz hinter Kaufland,
Otto-Grotewohl-Ring 68a**

Eintritt frei – veranstaltet von Bündnispartnern des Familienbündnisses, u.a. JSV e.V. und Hort am Wäldchen



**17–19 Uhr: „Lass uns reden ...“
Lese-, Rechtschreib- und Rechenschwäche –
Wie kann ich mein Kind unterstützen?**

Welche Hilfsmöglichkeiten gibt es?
Wie stärkst Du Deine Geduld?

Austausch, Antworten und Hintergrundinformationen von und mit einer betroffenen Mutter aus der Region

Rekis Strausberg, Am Annatal 57

Veranstalter: LVL – Landesverband Legasthenie und Dyskalkulie Berlin-Brandenburg e. V.