

Montag, 15. Mai 2023



**17:00–18:00 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.

Dienstag, 16. Mai 2023



10:00–11:00 Uhr: Qigong

REKIS Strausberg, Am Annatal 57

Kosten: 3 €

Anmeldung erforderlich per Mail an
sozialpark@web.de oder Telefon 03341-47 13 81



12:00–12:45 Uhr: Bewegte Mittagspause

Ob mit oder ohne Stöcke, wir laufen an der
frischen Luft in den Wald, ideal auch für
Home-Office-Arbeitende.

REKIS Strausberg, Am Annatal 57

kostenfrei



14:30–17:00 Uhr: „Queer-Café“

Du bist lesbisch, schwul, bi, trans*, inter*, nicht-
binär, agender oder questioning? Du möchtest
andere Queers außerhalb der sozialen Medien
kennenlernen und dich bei Kaffee, Kuchen oder
Limo über unterschiedliche Themen austauschen?

Horte, Peter-Göring-Straße 25 in Strausberg



STADT
STRAUSBERG



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



14. FAMILIEN- & SELBSTHILFETAGE

Programm Mai 2023

*Miteinander leben, voneinander lernen –
Zukunft barrierefrei gestalten*

Für alle Veranstaltungen sind Änderungen vorbehalten!



Freitag, 5. Mai 2023



14:30–17:00 Uhr: Eröffnung: „Barrierefrei über Generationen“ „Großeltern-Enkel-Generationen-Kaffee“

Kaffee, Kuchen, Gegrilltes mit Programm und Infoständen

Treffpunkt: Spielplatz an der Fährle / Fichteplatz
(bei Starkregen in der Cafeteria des Theodor-Fontane-Gymnasiums)

Bündnispartner des Familienbündnisses
u.a. Tanzschule Kolibri, Netzwerk Gesunde Kinder,
REKIS Strausberg, Behindertenbeirat Strausberg,
HVD, Selbsthilfegruppen, Lebenshilfe MOL e.V.

Samstag, 6. Mai 2023



10:00–14:00 Uhr: „Auf den Spuren von Märchengestalten“ – eine interaktive Familienwanderung

für 4- bis 7-jährige Kinder und ihre Eltern

Treffpunkt: Badstraße / Ecke Wriezener Straße

Kosten: 2 € für Kinder, 3 € für Erwachsene
Anmeldung per Mail an touristinfo@stadt-strausberg.de oder Telefon 03341-31 10 66
Touristeninformation Strausberg, Familienbündnis
und Oberstufenzentrum

Montag, 8. Mai 2023



16:00–17:00 Uhr: Familien in Bewegung

Ein Sportangebot für 3- bis 6-jährige Kinder
und ihre Eltern

Treffpunkt: Turnhalle Am Annatal 64

Kosten: 3 € – Bequeme Kleidung und Stoppersocken
oder Turnschuhe mitbringen!
Veranstalter: Familienbündnis Strausberg



17:30–20:00 Uhr: „Lass uns reden ...“ – Wie kann ich Krisen und Stress besser meistern?

Austauschrunde und Vorstellung eines
10-wöchigen Resilienztrainings

REKIS Strausberg, Am Annatal 57

Anmeldung erforderlich per Mail an
sozialpark@web.de oder Telefon 03341-47 13 81

Dienstag, 9. Mai 2023



10:00–11:00 Uhr: Qigong REKIS Strausberg, Am Annatal 57

Kosten: 3 €

Anmeldung erforderlich per Mail an
sozialpark@web.de oder Telefon 03341-47 13 81



12:00–12:45 Uhr: bewegte Mittagspause

Ob mit oder ohne Stöcke, wir laufen an der
frischen Luft in den Wald, ideal auch für
Home-Office-Arbeitende.

Treffpunkt: REKIS Strausberg, Am Annatal 57

Mittwoch, 10. Mai 2023



15:00–16:30 Uhr: „Lass uns reden ...“ – Yoga kann..., Yoga ist..., Yoga macht ...?

Einführung und Schnupperstunde in Yin Yoga
Bitte bring die eigene Matte und Decke mit sowie
einen Kuschelpullover und bequeme Kleidung

**Deine.Kraftquelle bei REKIS Strausberg,
Am Annatal 57**

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



18:00–19:00 Uhr: „Lass uns reden ...“ Der Umgang mit chronischen Erkrankungen

Wie kann ich besser mit einer chronischen
Erkrankung bei mir selbst, meiner Familie oder bei
Freunden umgehen?

Austauschrunde und Vorstellung eines 6-wöchigen
Selbstmanagementkurses INSEA

REKIS Strausberg, Am Annatal 57

kostenfrei – Anmeldung erforderlich per Mail an
sozialpark@web.de oder Telefon 03341-47 13 81

Donnerstag, 11. Mai 2023



14:00–17:00 Uhr: Familienfest auf dem Aktivspielplatz

Buntes Mitmachprogramm für Klein und Groß
Aktivspielplatz hinter „Kaufland“,
Otto-Grotewohl-Ring 68a

Eintritt frei! – Bündnispartner des Familien-
bündnisses, u.a. JSV e.V. und Hort am Wäldchen



14:00–15:30 Uhr: Jeder kann tanzen

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

Kosten 3 € – Anmeldung erforderlich per Mail an
sozialpark@web.de oder Telefon 03341-47 13 81
REKIS Strausberg, Am Annatal 57



16:00–19:00 Uhr: Kochworkshop „Pausen- snacks für Arbeit, Schule und unterwegs“

Informationen, Austausch, Kochen
und vor allem Genießen!

REKIS Strausberg, Am Annatal 57

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

Freitag, 12. Mai 2023



14:30–17:00 Uhr: Familienfest und „Tag der Offenen Tür“ in der Kita Sonnenschein

Eintritt frei! Artur-Becker-Straße 12



16:00–18:00 Uhr: Erzähltheater für Familien „Michel und seine guten Taten“

Geschichten nach Astrid Lindgren mit
Kerstin Yvonne Lange und anschließendem
Publikumsgespräch

REKIS Strausberg, Am Annatal 57

Kosten 1 € für Kinder ab 6 J., 3 € für Erwachsene
Anmeldung erforderlich per Mail an
sozialpark@web.de oder Telefon 03341-47 13 81