

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

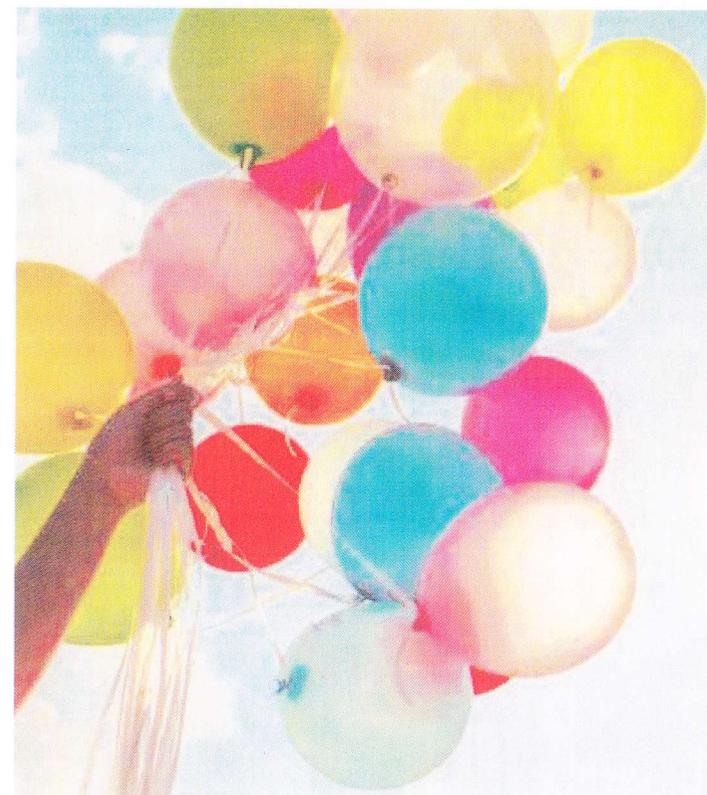
**Koordination:** REKIS und Kinder-Jugend-Familien-Büro  
der Stadt Strausberg

**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](http://www.familienbündnis-strausberg.de)  
[www.rekis.sozialpark.de](http://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 Fährre / 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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:sozialpark@web.de) oder Telefon 03341-47 13 81