

16. FAMILIEN- & SELBSTHILFETAGE

Programm Mai 2025

Miteinander leben,
voneinander lernen.



- Feste & Aktionen
- Gesundheit & Bewegung
- Vorträge & Workshops

Tage der offenen Tür

9. Mai · 15-17 Uhr

Motto: „Feel good mit Jolinchen Kids“
Kita Sonnenschein, Artur-Becker-Straße 12

16. Mai · 15-18 Uhr

mit Kinderflohmacht und Kuchenbasar
Kita Wirbelwind, Albin-Köbis-Ring 28, im Garten der Kita

23. Mai · 13-18 Uhr

Kinderflohmacht und Kuchenbasar
Hort Kunterbunt, Heinrich-Dorrenbach-Straße 1a

31. Mai · 14.30-17 Uhr

mit kleinem Bücher- und Spieleflohmacht,
Mitmachangeboten, Kuchenbasar, Hüpfburg ...
Kita Nord, Nordstraße 1

5. Mai · 18-20 Uhr

„Wie umarme ich einen Kaktus – Gebrauchsanweisung Pubertät“

Vortrag für Eltern, Großeltern und „Pubertiere“ – **kostenfrei!**
Familienbündnis / Anne Wilkening
Mehrzweckhalle, Hegermühlenstraße 8

6. Mai · 10-11 Uhr

QiGong – offene Schnupperstunde!

Kosten: 3 €
Anmeldung: (03341) 471 383 oder rekis@sozialpark-molev.de
Im Garten des Sozialpark MOL e.V. – REKIS
Sozialpark MOL, Am Annatal 57

6. Mai · 18-20 Uhr

„Die Magie der Worte“

Hypnose-Workshop für Eltern – Fachliche Tipps und
Lösungsideen für Stress-Situationen im Familienalltag
Was ist eine Stressampel?
Wie kommuniziere ich durch die „Magie der Worte“
achtsam mit meinem Kind?
kostenfrei! Anmeldung erwünscht: hypnose-patty@gmx.de
Patty Kramer/ Netzwerk Gesunde Kinder MOL
Im Netzwerktreff, Große Straße 10

7. Mai · 16-18 Uhr

„Wildkräuter im Mai“

Geführte Kräuterwanderung mit Larissa Schulz (HealthyOrbis).
Du lernst die verschiedenen Wildkräuter in unserer
Umgebung kennen.
Dauer: ca. 2 Stunden (max. 10 Pers.)
Anmeldung: (03341) 471 383 oder rekis@sozialpark-molev.de
Larissa Schulz (HealthyOrbis) und Sozialpark MOL e.V.
Treffpunkt vor dem ehemaligen „Roten Hof“, Roter Hof 2

8. Mai · 15.30-17 Uhr

Familiencafé auf dem Aktivspielplatz

kostenfrei!
Familienbündnis und Netzwerk Gesunde Kinder MOL
Aktivspielplatz hinter Kaufland,
Otto-Grotewohl-Ring 68a

8. Mai · 14-18 Uhr

Erste Hilfe Kurs am Kind für Angehörige

Kosten: 10 € / Anmeldung: (03341) 471 383 oder
rekis@sozialpark-molev.de
Erste Hilfe Ostbrandenburg / Sozialpark MOL e.V. – REKIS
Sozialpark MOL, Am Annatal 57

8. Mai · 17-18.30 Uhr

Vorsorgevollmacht – Informationen und Austausch

Anmeldung bei Christian Schirmer:
0171-30 15 007 oder christian_schirmer@awo-ehv.de
AWO-Mehrgenerationenhaus und Familienzentrum, Am Annatal 52a

12. Mai · 18.30-20 Uhr

„Zwischen Kindheit und Klicks“

Ein Elternabend zur digitalen Welt unserer Kinder – **kostenfrei!**
Hegermühlen-Grundschule
Elternmedienberaterin Kristin Roock / Familienbündnis
Mehrzweckhalle, Hegermühlenstraße 8

13. Mai · 10-11.30 Uhr

„Endlich Rentner“ – zu Risiken und Chancen des 3. Lebensabschnitts

Impulsvortrag und Austausch / Anmeldung bei Chr. Schirmer:
0171-30 15 007 oder christian_schirmer@awo-ehv.de
AWO-Mehrgenerationenhaus und Familienzentrum, Am Annatal 52a

13. Mai · ab 14 Uhr

Frühlingsfest für Klein und Groß

mit Kinderschminken, Infostände, Spiele, Rollstuhlparcour
Sozialpark MOL e.V. – REKIS
Im Garten des Sozialparks, Am Annatal 57

14. Mai · 14-15 Uhr

Conny erzählt Euch was!

„Märchenhaftes Afrika“ – Die Märchenerzählerin Conny
erzählt ein afrikanisches Märchen mit instrumentaler
Unterstützung und Figuren / für Kinder ab 6 Jahren und ihre
Familien / **Familienpreis: 5 €** / Anmeldung:
(03341) 471 383 oder rekis@sozialpark-molev.de
Conny Bittner/Sozialpark MOL e.V. – REKIS
Sozialpark MOL, Am Annatal 57

14. Mai · 16–19 Uhr

Kochworkshop für die ganze Familie

mit kleinem Input über gesunde Ernährung im Alltag, gemeinsames Zubereiten und Essen. (max. 10 Personen)
Dauer: ca. 3 Stunden / **Kosten: 10 €**
Anmeldung: (03341) 471 383 oder rekis@sozialpark-molev.de
Larissa Schulz (HealthyOrbis)/ Sozialpark MOL e.V. – REKIS
Sozialpark MOL, Am Annatal 57

15. Mai · 16 Uhr

„Zuckerfallen im Alltag“

Ein interaktiver Vortrag für Eltern und Kinder – **kostenfrei!**
Referentinnen: Daniela Orlikowski & Christina Tscherniewski
Im Hort Kunterbunt, Heinrich-Dorrenbach-Straße 1a

16. Mai · 14–16 Uhr

Kino: „Über sieben Brücken musst Du gehen“

aus dem Jahr 1978 / **Kosten: 3 €** / Anmeldung: (03341) 471 383
oder rekis@sozialpark-molev.de / Sozialpark MOL e.V. – REKIS
Sozialpark MOL, Am Annatal 57

19. Mai · 16–17 Uhr

„Purzelturnen – Familien in Bewegung“

ein Bewegungsangebot für Familien mit Kindern
zwischen 3–6 Jahren / **Kosten: 3 € pro Kind** / Anmeldung:
karoline.erping@stadt-strausberg.de (Familienbündnis)
Turnhalle am Annatal, Am Annatal 64

20. Mai · 15 Uhr

„Schön, dass du da bist.“

Babybegrüßungscafé für alle Kinder, die 2025 geboren sind
und ihre Familien
Anmeldung: karoline.erping@stadt-strausberg.de
Familienbündnis und Netzwerk Gesunde Kinder MOL
Im Netzwerktreff, Große Straße 10

Für alle Veranstaltungen sind Änderungen vorbehalten!

21. Mai · 18.30–20.30 Uhr

„Hilfe, mein Kind ist anders“

Vortrag, Buchvorstellung und Aussprache mit Sebastian Stranz
ADHS, ADS, Autismus / **kostenfrei!**
Anmeldung: (03341) 471 383 oder rekis@sozialpark-molev.de
Sebastian Stranz/Sozialpark MOL e.V. – REKIS
Sozialpark MOL, Am Annatal 57

22. Mai · 14–17 Uhr

Familienfest auf dem Aktivspielplatz

Spielen, Erkunden, Basteln, Essen – **kostenfrei!**
Bündnispartner des Familienbündnisses
u.a. JSV e.V. und dem Hort am Wäldchen
Aktivspielplatz hinter Kaufland, Otto-Grotewohl-Ring 68a

22. Mai · 14–15.30 Uhr

„Jeder kann tanzen!“ Schnupperstunde

Tanzen und Spaß haben – für Menschen mit und ohne
Bewegungseinschränkungen mit einer Physiotherapeutin
und Tanzpädagogin / **Kosten: 3 €**
Anmeldung: (03341) 471 383 oder rekis@sozialpark-molev.de
Frau Neumayer/Sozialpark MOL e.V. – REKIS
Sozialpark MOL, Am Annatal 57

23. Mai · 14.30–15.30 Uhr

Yoga zum Ausprobieren!

Bitte eine eigene Matte mitbringen und gemütliche Kleidung
kostenfrei!
Anmeldung: (03341) 471 383 oder rekis@sozialpark-molev.de
Claudia Beer/Sozialpark MOL e.V. – REKIS
Sozialpark MOL, Am Annatal 57



26. Mai · 15–17 Uhr

„Wir stellen Badekugeln her!“

Naturkosmetikworkshop – für Jung und Alt – **kostenfrei!**
Anmeldung: (03341) 471 383 oder rekis@sozialpark-molev.de
Frau Greger/Sozialpark MOL e.V. – REKIS
Sozialpark MOL, Am Annatal 57

27. Mai · 16–20 Uhr

„Was am Ende zählt“

Letzter Hilfe-Kurs – Basiskurs für Interessierte – **kostenfrei!**
Anmeldung: (03341) 471 383 oder rekis@sozialpark-molev.de
Ambulanter Hospiz- und Palliativberatungsdienst MOL /
Sozialpark MOL e.V.
Sozialpark MOL, Am Annatal 57

28. Mai · 16 Uhr

DiabetesCafé (Typ 2)

Zeit zum Austausch und praktische Anregungen
Diabetes-Team des Krankenhauses MOL
Cafeteria Medicus im Krankenhaus Märkisch Oderland
GmbH, Prötzeler Chaussee 5

ANMELDUNGEN bitte per E-Mail

an karoline.erping@stadt-strausberg.de
oder an rekis@sozialpark-molev.de

Für alle Veranstaltungen sind Änderungen vorbehalten.



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) 38 12 17
Strausberger Bündnis für und mit Familien
Hegermühlenstraße 8

Pamela Feltes, Tel. (03341) 47 13 83
REKIS Selbsthilfekontaktstelle
Sozialpark Märkisch-Oderland e.V.
Am Annatal 57

www.familienbündnis-strausberg.de