

„Gewusst wie“ – 1 x 1 für Schwangere und Eltern in Altona

Sie sind schwanger?

Sie haben ein Baby oder Kleinkind (0 – 3 J)?

Und haben Fragen?

Dann kommen Sie zu unserer Veranstaltungsreihe zu folgenden Themen:

Baustein 1: Schluss mit Erkältung. Was hilft?	19.01.2026
Baustein 2: Freiraum und Grenzen. Offene Sprechstunde	26.01.2026
Baustein 3: Elternzeit/Elterngeld	16.02.2026
Baustein 4: Elternzeit/ Elterngeld	23.02.2026
Baustein 5: Mein Kind schläft nicht. Antworten rund um Schlaf.	16.03.2026
Baustein 6: Mein Kind schläft nicht. Antworten rund um Schlaf.	23.03.2026
Baustein 7: Kraft und Ruhe to go- mit Mini-Übungen	13.04.2026
Baustein 8: Kraft und Ruhe to go- mit Mini-Übungen	27.04.2026

Weitere Termine Sommer folgen ab Juli.

Themenwünsche, für das zweite Halbjahr, gern an Gönül (EKIZ).

Wann:	Montags 10.00 bis 11.30 Uhr
Wo:	EKiZ Scheplerstraße Scheplerstraße 5, 22767 Hamburg, T 43 84 34

Kostenfreies offenes Angebot.
Der Einstieg ist jederzeit möglich.
Es gibt eine Kinderbetreuung.

Wir freuen uns auf Sie!



KiTa Scheplerstraße
Regionalbüro Altona



Evangelische
Familienbildung
Elternschule Altona
www.elternschule-altona.de



Elternschule Altona
SkF e.V. Hamburg



Sozialdienst katholischer Frauen e.V.
Hamburg