

Sehr geehrte Damen und Herren,

Das **kleine 1x1 der E-Nummern**. Was sagen mir diese kleinen Nummern auf den Lebensmittelverpackungen? Was davon soll ich eher vermeiden, was ist unbedenklich oder natürlich? Dieses ist der zweite Teil der Reihe **Was essen wir?** Gesund und vollwertig, was gibt es zu beachten? Was will ich dazu wissen? Fragen Sie alles, was Sie zum Thema wissen möchten und diskutieren Sie miteinander. Am Donnerstag, den **28. April** geht es um Zusatzstoffe in der Nahrung, 18:30 bis 20:30 Uhr im Kieztreff Koepjohann, Große Hamburger Straße 29. [Infos hier](#) oder in der Anlage. Kosten 3,00 €. Ihre Anmeldung ist erwünscht unter 030.3034 5304.

In der Veranstaltungsreihe **Pubertät** findet der zweite Termin am Samstag den **4. Juni** von 10:00 bis 16:00 Uhr statt. Ein Workshop für Eltern von Kindern ab 10 Jahren. **Zum Inhalt:** Wir schauen unseren Erziehungsalltag mit seinen schönen und anstrengenden Seiten an und nehmen die Herausforderungen wahr, denen unsere Jugendlichen sich stellen müssen. Grenzen respektvoll setzen, Jugendliche ermutigen und in ihrem Selbstwertgefühl stärken – das werden wir üben, um neue Handlungsmöglichkeiten zu entdecken. (Mit Elementen aus dem Elternkurs „Kess erziehen – Abenteuer Pubertät“.)

Anmeldungen für den Workshop **Augen auf und durch... - gemeinsam das Abenteuer der Pubertät erleben** nehme ich ab sofort entgegen. [Weitere Infos hier](#) oder im beiliegenden Flyer.

Es gibt immer noch freie Plätze im **Pilates-Kurs**, der donnerstags von 18:15 bis 19:30 Uhr in St. Johannis-Gemeinde, Alt-Moabit 25, 10559 Berlin. Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich. [Mehr Infos hier](#)

Für die Altersgruppe der im **November und Dezember 2015** geborenen Kinder gibt es noch freie Plätze im Kurs **Spiel- und Kontaktgruppe** immer dienstags von 9:30 bis 11:00 Uhr im Meerbaum-Haus. [Hier nachlesen](#)

Singen Sie gerne im Chor? Der Kurs **Your Song** – ein Chor für Mütter hat noch nicht begonnen, es gibt zu wenig sangesfreudige Frauen oder auch Männer (die Chorerfahrung haben und eine Stimme alleine singen können). Ich freue mich auf mehr Anmeldungen und hoffentlich kann der Kurs dann bald losgehen. Immer donnerstags von 9:45 bis 10:45 Uhr. [Nähere Infos](#)

Was ist PEKiP? Das **Prager-Eltern-Kind-Programm** kurz erklärt. Sehen, bzw. hören Sie, was wir auf unserer [Facebook Seite](#) gepostet haben. Alle PEKiP-Kurse im Kirchenkreis Stadtmitte finden Sie [hier](#).

Mit herzlichen Grüßen
Petra Reich

Evangelische Familienbildung im Kirchenkreis Stadtmitte
Klosterstraße 66
10179 Berlin
Telefon: 030.25 81 85 - 410
familienbildung@kkbs.de
www.familienbildung-stadtmitte.de

Wir sind auch auf **Facebook** zu finden und freuen uns über Ihren Besuch und Ihr „Gefällt mir“
www.facebook.com/FamilienbildungBerlin

