



FAMILIEN- UND BERATUNGSZENTRUM LUDLSTRASSE

JANUAR – MÄRZ 2023



Familien- und Beratungszentrum Ludlstraße

Du bist willkommen im Familien- und Beratungszentrum Ludlstraße!

Komm mit Deinen Kindern oder Enkelkindern zu uns.

Wir haben viel Platz zum Spielen! Und Du kannst andere Familien treffen.

Bei uns bekommst Du Information und Beratung.

Wir sind für Dich da und Du kannst Fragen stellen.

Du bekommst Unterstützung bei Problemen. Bei uns im Familien- und Beratungszentrum, per Telefon oder E-Mail.

 089 326302371

 familienzentrum-ludlstrasse@condrobs.de



Wir stehen für Vielfalt, Gender Diversity und Antidiskriminierung, symbolisiert durch die Genderflagge auf der Vorderseite. Das machen wir auch sprachlich deutlich und benutzen das Gender*Sternchen, das alle Geschlechter sichtbar macht.



Auch uns finden Sie hier:

Die städtische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche

Wir beraten

- zur Entwicklung und Erziehung von Kindern und Jugendlichen
- bei Schulschwierigkeiten
- bei Problemen zwischen Eltern und Kindern
- bei Trennung und Scheidung
- und auch bei Fragen zur Regelung des Umgangs

**Die Beratung ist kostenlos, freiwillig und unterliegt der
Schweigepflicht**

Anmeldung

089 / 233 – 49697
beratungsstelle-lsb.soz@muenchen.de

Weitere Informationen unter:
www.erziehungsberatung-muenchen.de

Wir sind München
für ein soziales Miteinander



Wir sind für Euch da!



Hinten von links nach rechts: Emine Göktas (Verwaltung), Julia Sicheneder (Einrichtungsleitung), Rehka Kapoor (Reinigung/Hauswirtschaft); Vorne von links nach rechts: Pädagogische Fachkräfte Sophie Klatt, Susann Lange, Christian Uhl

Wir freuen uns auf Dich und Deine Kinder!



Montag – Freitag: 9 – 15 Uhr



089 326302371



familienzentrum-ludlstrasse@condrobs.de





Offenes Familien-Café

Im Familien-Café bist Du mit Deinen Kindern herzlich willkommen.

Du kannst mit anderen Eltern reden.

Du kannst eine Pause machen.

Du kannst über Deinen Familien-Alltag sprechen und über die Erziehung und viele andere Dinge.

Deine Kinder können mit anderen Kindern spielen.

Es kostet nichts. Du musst nichts kaufen.

Du kannst Kaffee, Tee oder zum Beispiel eine Breze kaufen.



Montag: 9 – 11.30 Uhr



Dienstag: 15 – 17 Uhr



Mittwoch: 15 – 17 Uhr



Donnerstag: 9 – 11.30 Uhr



089 326302371



familienzentrum-ludlstrasse@condrobs.de



Mach mit!

Hast Du Lust und Zeit...

- › im Familienzentrum mitzuarbeiten?
- › Deine Ideen und Interessen einzubringen?

Wir bieten Dir...

- › eine Aufwandsentschädigung
- › die Möglichkeit, Deine Kinder mitzubringen
- › vieles mehr

Was Du brauchst

- › Deutschkenntnisse B1 oder muttersprachlich

Aktueller Bedarf:

- › Ehrenamtliche und Honorarkräfte für unsere Betreute Spielgruppe 2x pro Woche!
- › Ehrenamtliche für die Kinderbetreuung und für die Deutsch-Lerngruppe von „Mama lernt Deutsch“
- › Ehrenamtliche für unsere Krabbel-Gruppe
- › Ehrenamtliche für ein Nachmittags-Angebot für 1–2-Jährige (Bewegung, Spiel, Musik u.a. – je nach Deinen Interessen)

Melde Dich jetzt!

 089 326302371

 familienzentrum-ludlstrasse@condrobs.de



Baby-Treff

Zum Baby-Treff kommen Eltern mit ihren Babys.

Du triffst andere Mütter und Väter.

Und Dein Baby lernt andere Babys kennen.

Wir beraten Dich und helfen bei Deinen Problemen.

Wir können Deine Fragen zum Baby beantworten.

In unserem Beratungs- und Ruheraum findest Du Platz zum Stillen oder für eine kleine Auszeit.

- Ohne Anmeldung
- Kostenfrei



Dienstag: 9.30 – 11.30 Uhr



Mittwoch: 14.30 – 16 Uhr



089 326302371



familienzentrum-ludlstrasse@condrobs.de



Mama lernt Deutsch

Sprechen, Lesen, Schreiben

Alle Frauen* sind herzlich willkommen!

Für Mamas mit oder ohne Kleinkinder

- mit Kinder-Betreuung für kleine Kinder
- Bitte melde Dich telefonisch an! Aber auch ohne Anmeldung kannst Du die Gruppe besuchen.
- Kostenfrei



Dienstag: 10 – 12 Uhr

 089 326302371

 familienzentrum-ludlstrasse@condrobs.de





Mal- und Kreativ-Atelier mit Anmeldung



Mal- und Kreativ-Atelier mit Susann Lange

Wir tauchen ein in die Welt der Farbe, gestalten mit Papier, erschaffen Dinge aus Ton und aus Holz.

Für maximal 5 Kinder von 2–6 Jahren.

(Bei jüngeren Kindern mit einem Elternteil)

Kurs 1

4x Donnerstag, 19.1., 26.1., 2.2., 9.2.23,
jeweils 15.30 – 16.30 Uhr

Kurs 2

4x Donnerstag, 2.3., 9.3., 16.3., 23.3.23,
jeweils 15.30 – 16.30 Uhr

Kosten: 5 € pro Kurs

**Bitte schreibe eine E-Mail oder rufe an, um
Dich und Dein Kind anzumelden.**

 089 326302371

 familienzentrum-ludlstrasse@condrobs.de



Krabbel-Gruppe

Euer Kind krabbelt?

Dann kommt zu unserer Krabbel-Gruppe. Ihr seid herzlich willkommen Euch auszutauschen, andere Eltern kennenzulernen und einfach mit Eurem Kind eine gute Zeit zu verbringen.



Montag: 14.30 – 16.30 Uhr

 089 326302371

 familienzentrum-ludlstrasse@condrobs.de



Bewegung und Spiel

Für alle Kinder vom Krabbelalter bis ca. 2 Jahre.

Hier ist Platz und Raum zum Bewegen und Spielen. Über große Bausteine klettern, Höhlen bauen, mit Tüchern tanzen. Eurer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.



Mittwoch: 10 – 11 Uhr

 089 326302371

 familienzentrum-ludlstrasse@condrobs.de



Bewegung und Musik

Für Kinder von ca. 2 – 3 Jahren:

Hier ist Raum zum Bewegen, zum Ausprobieren und um in andere Rollen zu schlüpfen.

Mit oder ohne Musik, mal laut und mal ganz leise.



Mittwoch: 16.15 – 17 Uhr

 089 326302371

 familienzentrum-ludlstrasse@condrobs.de

Für alle drei Angebote gilt:

- › Ohne Anmeldung
- › Mit einem Elternteil
- › Kostenfrei
- › Aufgrund der Raumgröße sind die Plätze begrenzt.





Hebammen-Sprechstunde mit Anmeldung

Hier kannst Du Deine Fragen nach der Geburt Deines Kindes besprechen.

Wochenbett, Rückbildung, Stillen, Beikost, Entwicklung des Kindes und so weiter.

Die erfahrene Hebamme Sepideh Zarrin Kafsh beantwortet gerne deine Fragen.

- › **Kostenfrei**
Es wird direkt mit Deiner Krankenkasse abgerechnet.
- › Bitte bring Deine Krankenversicherten-Karte, ein Spucktuch und eine Babydecke mit.



Donnerstag: 10 – 12 Uhr

 089 326302371

 familienzentrum-ludlstrasse@condrobs.de

**Bitte schreibe eine E-Mail oder rufe an,
um Dich anzumelden.**



Geburtsvorbereitungs-Kurs mit Anmeldung

Im Geburtsvorbereitungs-Kurs bekommst Du alle wichtigen Informationen zum Thema Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett.

Die vielen Atem- und Entspannungs-Übungen helfen Dir, damit Du gut auf die Geburt Deines Kindes vorbereitet bist.

Am vorletzten Tag ist auch der*die Partner*in eingeladen.

- Empfohlen ab der 25. SSW
- Aufgrund der Raumgröße sind die Plätze begrenzt.

6x Donnerstag

2.3., 9.3., 16.3., 23.3.23,
jeweils 14.30 – 16.30 Uhr

30.3.23, 13.30 – 16.30 Uhr, mit Partner*in

6.4.23, 13.30 – 16.30 Uhr

Kosten: Bei vollständiger Teilnahme für Dich kostenfrei. Abrechnung über Deine Krankenkasse. Für den*die Partner*in kostet es 40€.

Bitte schreibe eine E-Mail oder rufe an, um Dich anzumelden.

 089 326302371

 familienzentrum-ludlstrasse@condrobs.de



Rückbildungs-Kurs mit Anmeldung

Im Rückbildungs-Kurs werden alle durch die Schwangerschaft beanspruchten Muskeln schonend gekräftigt und stabilisiert. Das hilft Deinem Körper sich nach der Geburt zu erholen.

- Empfohlen ab ca. 8 Wochen nach der Geburt
- Babys sind immer herzlich willkommen.
- Aufgrund der Raumgröße sind die Plätze begrenzt.

5x Donnerstag

12.1.23, 14.30 – 16.30 Uhr

26.1., 2.2., 9.2., 16.2.23
jeweils 15 – 16.30 Uhr

23.2.23, 14.30 – 16.30 Uhr

Kosten: Bei vollständiger Teilnahme für Dich kostenfrei. Abrechnung über Deine Krankenkasse.

Bitte schreibe eine E-Mail oder rufe an, um Dich (und Dein Kind) anzumelden.

 089 326302371

 familienzentrum-ludlstrasse@condrobs.de



Papa-Kind-Treff

Zum Papa-Kind-Treff kommen Väter und Männer* in Väter-Rollen mit ihren Kindern von 0 – 6 Jahren.

Du triffst andere Väter.

Und Dein Kind lernt andere Kinder kennen.

Du kannst über deinen Familien-Alltag und viele andere Dinge sprechen.

Deine Kinder können mit anderen Kindern spielen.

Du kannst eine Pause machen und mit Deinen Kindern eine schöne Zeit verbringen.

- Ohne Anmeldung
- Kostenfrei

Immer am letzten Donnerstag im Monat:



26.1., 23.2., 30.3.23
jeweils 15.30 – 17.30 Uhr

☎ 089 326302371

✉ familienzentrum-ludlstrasse@condrobs.de



Christian Uhl



Im Überblick

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

9 – 11.30 Familien-Café	9.30 – 11.30 Baby-Treff	10 – 11 Bewegung und Spiel	9 – 11.30 Familien-Café
	10 – 12 Mama lernt Deutsch Frauen* helfen Frauen* siehe Seite 8	14.30 – 16 Baby-Treff	10 – 12 Hebammen-Sprechstunde mit Anmeldung
14.30 – 16.30 Krabbel-Gruppe	15 – 17 Familien-Café	15 – 17 Familien-Café	15.30 – 17.30 Papa-Kind-Treff immer am letzten Donnerstag im Monat
		16.15 – 17 Bewegung und Musik	





Events

Rodeln im MeLu-Park ohne Anmeldung

Mittwoch, 11.1., 18.1., 25.1.23

Nur bei guten Schneebedingungen.

Treffpunkt 15 Uhr vor dem FBZ.

Vergesst Eure Schlitten nicht!

Tag der offenen Tür ohne Anmeldung

Freitag, 20.1.23 | 14 – 17 Uhr

Wir öffnen unsere Tür mit verschiedenen Angeboten.

Kommt mit Euren Kindern vorbei!

Wir feiern Fasching mit Anmeldung

Rosenmontag, 20.2.23 | 15 – 17 Uhr

Wir feiern Holi-Fest und begrüßen den Frühling mit Anmeldung

Freitag, 17.3.23 | 14.30 – 17 Uhr

 089 326302371

 familienzentrum-ludlstrasse@condrobs.de





Bald neu bei uns: Treff für alleinerziehende Mütter und Väter

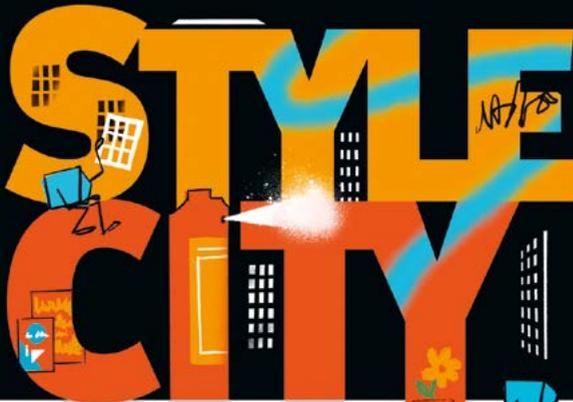
Ein Angebot für Alleinerziehende mit
ihren Kindern

- Zeit sich auszutauschen und ins
Gespräch zu kommen
- 2-3 Stunden am Wochenende,
einmal im Monat

✉ info@vamv-muenchen.de

Hierfür
suchen wir **DICH!**
Treff-Leitung

Info unter:
info@vamv-muenchen.de
☎ 089 6927060
Frau Dorothea Soellner



Eine Stadt zum Sprühen, Kleben und Taggen

Eine Mitmachausstellung,
ab 4 Jahren

23. JULI – 20. NOV. 2022

info@kindermuseum-muenchen.de
Tel: 089 - 54 04 664 0
www.kindermuseum-muenchen.de

Dieses Projekt wird gefördert von der
 Landeshauptstadt
München
Kulturreferat

In Kooperation mit:

VEREIN ZUR FÖRDERUNG URBANER KUNST E.V.

Mit freundlicher Unterstützung von:
 Beisheim Stiftung

 **Kindermuseum
München**



Hilf dem Familien- und Beratungszentrum! Mit einer Patenschaft.

Du kannst dem Familien- und Beratungszentrum Ludlstraße helfen!

Wie? Du wirst Patin oder Pate.

Du bezahlst jeden Monat 4 € oder einmal im Jahr 48 €, oder gerne mehr!

Das hilft dem Familien- und Beratungszentrum, damit junge Familien kommen können.

 089 326302371

 familienzentrum-ludlstrasse@condrobs.de

Das **Familien- und Beratungszentrum** ist ein Angebot von Condrobs.

Der Verein Condrobs bietet in ganz Bayern soziale Hilfs-Angebote an.

Wir begleiten Kinder, Familien, Jugendliche und junge Erwachsene mit Schwierigkeiten.

Wir helfen jugendlichen und erwachsenen Geflüchteten.

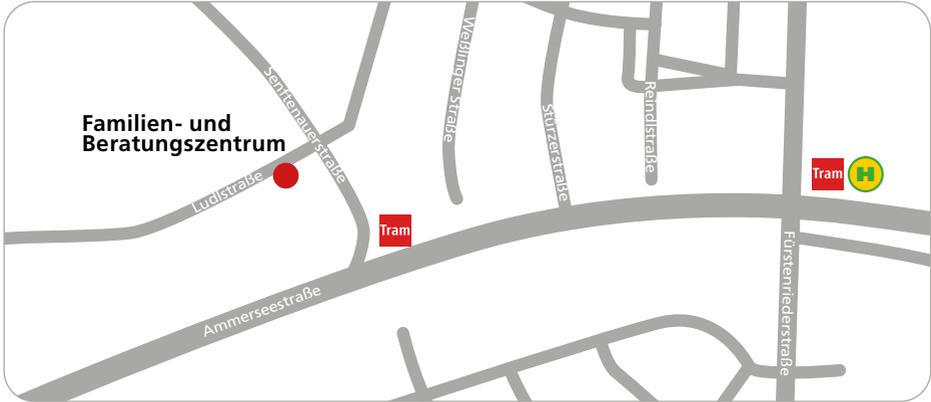
Wir sind da für süchtige Frauen* und Männer* und für ältere Menschen mit Sucht-Problemen.

Wir unterstützen Menschen, die keine Wohnung haben. Und vieles mehr.

Informationen unter **www.condrobs.de**

condrobs 
verstehen.helfen.begleiten.

Hier findest Du uns:



Tram: Linie 18, Haltestelle Senftenauer Straße

Bus: 51/151 Ammerseestraße

Condrobs Familien- und Beratungszentrum Ludlstraße

Ludlstraße 5 | 80689 München

 089 326302371

 089 326302375

 familienzentrum-ludlstrasse@condrobs.de

Wir haben einen Eingang für Rollstühle, sind für Gehörlose und Schwerhörige offen und haben ein barrierefreies WC.



Condrobs ist Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband und im fdr Fachverband Drogen- und Suchthilfe.

Das Familien- und Beratungszentrum wird gefördert von der

 Landeshauptstadt
München
Sozialreferat
Stadtjugendamt


Wir arbeiten
gemeinwohlorientiert