

Beratung, Hilfen für Familien, Kinder, Jugendliche, Frauen, Schwangere & Ideen für häusliche Kinderbetreuung

Erstellen Sie schriftlich einen PLAN für den Tagesablauf - zur Orientierung & Struktur. So als würden alle zur Schule, Kita und zur Arbeit gehen. **WIE:** Uhrzeiten, Tätigkeit, Freizeiten nicht vergessen.

Beispiel: 7 Uhr aufstehen – Frühstück – 8 Uhr: Eltern Home-Office/Arbeit, Kinder Schulaufgaben/Lernen – 12 Uhr: Mittagessen zubereiten (vielleicht zus. mit den Kindern kochen), 13 Uhr alle gemeinsam essen – Pause/Erholung/Spaziergang/spielen - 15 Uhr: alle Familienmitglieder gehen ihrer Arbeit nach – 18 Uhr: Abendbrot, Abendritual: Vorlesen, gemeinsames Spielen, Schlafenszeiten für Kinder wie immer

Nachbarschaftsverein - Sozialer Dienst GBS

Tel: 06232/ 91 97 26

E-Mail: gbs-nachbarn@t-online.de

Folgende Internetseiten und Telefonnummern helfen bei bestimmten Anliegen:

Übersicht aller Hilfen für Frauen, Familien, Eltern, Kids & Jugendliche, Schwangere unter
www.speyer.de/familienbildung **Telefon: 06232/ 14- 2400**

Caritas-Zentrum: 06232/ 8725-112/-113/-114/-120

www.caritas-zentrum-speyer.de

Haus der Diakonie: 06232/ 664 180

www.diakonie-pfalz.de

Diakonissen: 06232/ 22-4300

www.diakonissen.de

Kinderschutzbund: 06232/ 72298

www.kinderschutzbund-speyer.de

Kinder- und Jugendtelefon: 116 111

Elterntelefon: 0800 111 0550

Frühe Hilfen: 06232/ 14- 2924 oder -25

fruehehilfen@stadt-speyer.de

NIDRO: 06232 / 260 47

nidro-sp@ludwigmuehle.de

Frauenhaus: 06232/ 2 88 35

frauenhaus-speyer@gmx.de

Frauen- und Mädchennotruf: 06232/ 2 88 33

frauennotruf-speyer@t-online.de

Hilfetelefon Frauen: 08000 116 016

www.hilfetelefon.de

Hilfen - psychiatrische Erkrankung: 0621/ 59 090

Profamilia Ludwigshafen: 0621/ 9210 2030

www.profamilia.de

Donum Vitae LU: 0621/ 57 24 344

www.donumvitae-onlineberatung.de

Hinweise für Lernstoff, Unterhaltung, Musik, Museen

ZDF.de Mediathek: Lernstoff für Schüler, Sendung mit der Maus

www.deutschlandfunkkultur.de

www.kika.de

www.blinde-kuh.de

www.fragfinn.de

Beschäftigung mit Kindern- Ruhige Spiele

Puzzeln, Malen, Vorlesen, Osterdeko basteln, Backen, alte Spiele hervorholen, Stadt-Land-Fluss, Montagsmaler, Pantomime, Ausmalbücher, Bastelbücher, Spiele drinnen
Nachbarschaftsverein: Wir haben Vorlagen, die wir schicken oder mailen können und erklären.