

ELTERN.WISSEN.MEHR.

# FAMILIEN

A B C

*Explained in  
several languages*  
Mehrsprachig erklärt

[www.familien-abc.net](http://www.familien-abc.net)



LANDKREIS  
ERLANGEN-HÖCHSTADT



Stadt Erlangen





04

Das Familien ABC – ELTERN.WISSEN.MEHR



Deutsch

12

Family ABC – PARENTS.KNOW.MORE



Englisch

20

ABC de la famille – PARENTS.EN.SAVENT.PLUS



Französisch

28

ABC de la familia – PADRES.CONOCIMIENTO.MÁS



Spanisch

36

Aile ABC'si – VELİLER.FAZLA.BİLİR



Türkisch

44

ABC-ul familiei – PĂRINȚI.ȘTIU.MAI.MULT



Rumänisch

52

Семейная азбука – РОДИТЕЛИ.ЗНАЮТ.БОЛЬШЕ



Russisch

60

موضحة بالعربية ABC عائلة  
Arabisch

## VORWORT



## LIEBE ELTERN,

Familienfreundlichkeit ist uns in der Stadt Erlangen und im Landkreis Erlangen-Höchstadt ein sehr großes Anliegen. Unser gemeinsames **Familien ABC – ELTERN.WISSEN.MEHR** mit seinen zahlreichen Veranstaltungen und hilfreichen Informationen hat sich seit vielen Jahren zu einem zentralen und gern genutzten Ratgeber für die hier lebenden Familien entwickelt.

Das Familien ABC gibt es als Homepage und als halbjährliche Broschüre mit Veranstaltungen. Wir freuen uns, Ihnen hier in mehreren Sprachen vorstellen zu dürfen, wie Sie als Eltern das Familien ABC für sich und Ihre Familie nutzen können.

Wir hoffen, dass Sie unter **www.familien-abc.net** in Zukunft gerne und häufig auf Entdeckungsreise gehen und Hilfreiches rund um die Entwicklung Ihrer Kinder und das Familienleben finden.



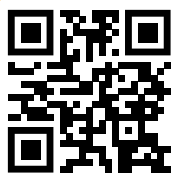
Alexander Tritthart

*Landrat des Landkreises Erlangen-Höchstadt*



Dr. Florian Janik

*Oberbürgermeister der Stadt Erlangen*



QR-CODE SCANNEN UND ONLINE  
UNSER FAMILIEN ABC ENTDECKEN!

[www.familien-abc.net](http://www.familien-abc.net)





## Wir stellen Ihnen vor:

### Das Familien ABC – ELTERN.WISSEN.MEHR – mehrsprachig erklärt.

Das Zusammenleben als Familie kann ein großes Abenteuer sein.

Die Erziehung und die gute Entwicklung von Kindern können Eltern vor viele Fragen stellen.

In Deutschland gibt es Vieles, was Eltern bei ihrer wichtigen Aufgabe unterstützt.

Dazu gehören auch spezielle Veranstaltungen. Sie sollen Eltern und Familien stark machen und beim Zusammenleben als Familie begleiten.

Solche Veranstaltungen werden „Elternbildung“ oder „Familienbildung“ genannt.

Sie sind für alle Eltern und Familien da – mit Kindern und Jugendlichen in jedem Alter.

## Was erwartet Sie bei solchen Veranstaltungen?

Sie bekommen dort zum Beispiel ...

- ➔ **INFORMATIONEN**, wie ein Kind sich gut entwickelt
- ➔ **ANREGUNGEN**, was Sie mit Ihrem Kind spielen können und was zusammen Spaß macht
- ➔ Möglichkeiten, andere **ELTERN KENNENZULERNEN** und sich mit ihnen auszutauschen
- ➔ **TIPPS**, wie mehrsprachiges Aufwachsen gut gelingt
- ➔ **BEGLEITUNG** bei wichtigen Fragen rund um die Entwicklung, Erziehung, Förderung und Bildung Ihrer Kinder
- ➔ Coaching bei der **ORGANISATION IHRES FAMILIENALLTAGS**
- ➔ **STÄRKUNG** bei kleinen und großen Sorgen
- ➔ Hilfestellung bei der **LÖSUNG VON KONFLIKTEN**
- ➔ **STÄRKUNG** für Ihre Partnerschaft
- ➔ **ANREGUNGEN** für ein gutes Zusammenleben als Familie
- ➔ Und vieles mehr ...

Es gibt diese Veranstaltungen in verschiedenen Formaten:



**Offene Treffs oder Familiencafés**



**Kurse für Eltern oder Kurse für Eltern  
gemeinsam mit ihren Kindern**



**Vorträge**



**Gesprächsrunden**



**Gemeinsame Aktionstage drinnen  
und draußen für Kinder und Eltern**



ALLE VERANSTALTUNGEN  
FINDEN SIE AUCH ONLINE:

[www.familien-abc.net](http://www.familien-abc.net)





## Das finden Sie in der Rubrik VERANSTALTUNGEN:

Der Veranstaltungskalender auf [www.familien-abc.net](http://www.familien-abc.net) zeigt Ihnen Veranstaltungen zu Erziehung, Kindheit, Jugend, Bildung, Gesundheit und Familienleben.

Veranstaltungen finden sowohl vor Ort als Treffen statt, als auch online von Zuhause aus. Es gibt Veranstaltungen mit Anmeldung. Bitte nehmen Sie vorher Kontakt mit dem Veranstalter auf. Es gibt Veranstaltungen ohne Anmeldung. Kommen Sie einfach vorbei.

Auf der Homepage des Familien ABC können Sie auch Veranstaltungen mit Freunden digital „teilen“ oder den praktischen Routenplaner nutzen.

### Hier einige Tipps, wie Sie die passenden Veranstaltungen für sich finden:



Umkreissuche: Hiermit finden Sie Veranstaltungen in der Nähe Ihres Wohnortes



Lupe: Suchen Sie nach Themen oder filtern Sie nach einer bestimmten Kategorie

### Wir haben folgende Kategorien:



SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT



BABYS UND KLEINKINDER



KINDERGARTEN- UND GRUNDSCHULALTER



TEENAGER UND JUGENDLICHE



BESONDERE LEBENSLAGEN (TRENNUNG, TRAUER, GELD)



FAMILIENLEBEN UND PARTNERSCHAFT

**Fast alle Veranstaltungen, die Sie im Familien-ABC finden, werden in deutscher Sprache durchgeführt. Es gibt aber auch einige in anderen Sprachen. Dazu gehören „Starke Eltern – Starke Kinder“ Kurse oder „ELTERN TALK“**

## Das finden Sie in der Rubrik WISSENSWERTES:

Artikel, die unter „Wissenswertes“ stehen, können Sie mit einem Klick in verschiedene Sprachen übersetzen lassen.

Unter den Bild-Kacheln finden Sie nützliche Tipps und Informationen rund um den Familienalltag und Artikel zu den wichtigsten Lebensphasen eines Kindes:



### Säuglings- und Kleinkindalter:

Was darf mein Kind essen? Wann sind die U-Untersuchungen? Wie entwickelt sich mein Kind gut?



### Jugendalter und Pubertät:

Wie lange darf mein Kind abends raus? Was kann ich gegen Mobbing machen?



### Schwangerschaft und Geburt:

Wie finde ich eine Hebamme? Was kann und muss ich alles beantragen? Wo finde ich Antworten auf meine Fragen?



### Kita- und Grundschulalter:

Wo finde ich Hilfe bei der Kinderbetreuung? Wie gelingt der Schulanfang? Was ist bei (den) Hausaufgaben wichtig?



Unter der Bild-Kachel „**Informations- & Beratungsstellen**“ sind wichtige Ansprechpersonen bei Behörden und Beratungsstellen aufgelistet.

Mit der Suchfunktion finden Sie schnell die Beratungsstelle, die Sie brauchen.

Zusätzlich gibt es Informationen zu finanziellen und rechtlichen Themen.

Die sogenannten „Elternbriefe“ begleiten Eltern ab der Geburt ihres Kindes bis zu dessen Volljährigkeit.

**Sie sind neu in der Region?** Hilfreiche Informationen für (neuzugewanderte) Eltern, z.B. die Adressen der Integrationsberatung, finden Sie unter „Familienleben und Freizeit“.





## Das finden Sie in der Rubrik VIDEOS:

Im **Videobereich** des Familien ABC finden Sie lustige, hilfreiche und informative Videos. Zum Beispiel zu finanziellen Leistungen für Familien, zu Frühen Hilfen oder zum Umgang mit Handykonsum. Eltern bekommen hier Antworten auf Fragen zu Elterngeld, Kinderzuschlag oder zum Antrag auf eine Mutter/Vater-Kind-Kur.

**Was will mir mein Baby sagen?** – Die kurzen Filme „Signale des Babys“ machen anschaulich die Sprache eines Babys verständlich, also welche Feinzeichen und Signale es sendet.

➔ Diese Videos sind auf Deutsch, Englisch und Türkisch verfügbar.

**Schwangerschaft, Geburt und Familie: Wie läuft das in Deutschland?** – Die Filme „Mein Baby“ geben (werdenden) Eltern auf Arabisch und Farsi Einblicke in die wichtigsten Familienthemen.



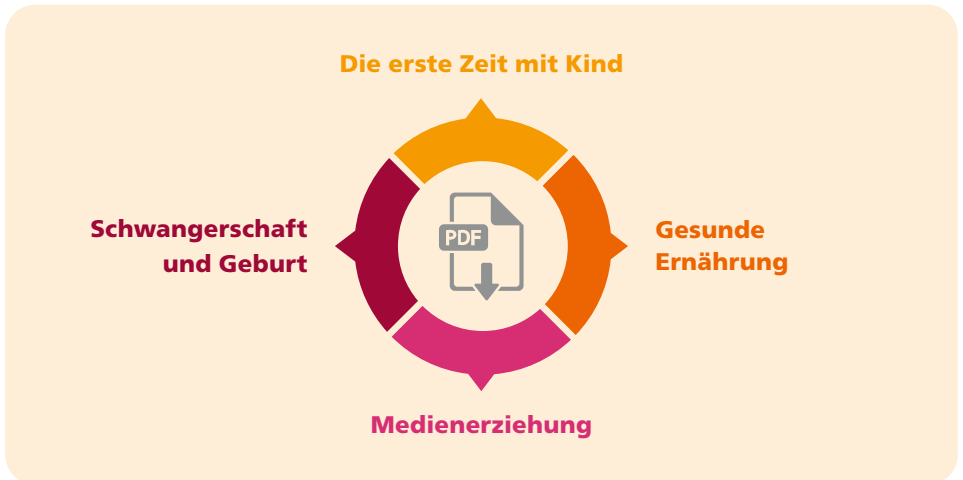
## Das finden Sie in der Rubrik **NOTRUFNUMMERN**:

Hier finden Sie viele wichtige **Telefonnummern**, die Ihnen bei Notlagen oder in Krisen rasch weiterhelfen.



## Das finden Sie in der Rubrik **DOWNLOADS**:

Hier können Sie hilfreiche **Broschüren und Wegweiser** herunterladen: Zu gesunder Ernährung, Medienerziehung, Schwangerschaft & Geburt und der ersten Zeit mit Kind.



## INFORMATIONSD- UND BERATUNGSSTELLEN und FAMILIENSTÜTZPUNKTE

Sie suchen Kontakt zu anderen Familien? Sie haben drängende Fragen rund um Kinder, Erziehung, Familie, Partnerschaft, Beruf, Finanzen, Kinderbetreuung, Bildung oder Gesundheit? Sie fühlen sich belastet und suchen nach Wegen und Lösungen?

- ➔ In der Stadt und im Landkreis gibt es zahlreiche kostenlose **Informations- und Beratungsstellen**, die speziell für Sie als Eltern und Familie da sind. Hier erhalten Sie Rat und Hilfen zu den unterschiedlichsten Themen. Alle Adressen finden Sie unter „**WISSENSWERTES**“, hinter dem Bild mit der grünen Tür „Informations- und Beratungsstellen.“



- ➔ In der Stadt Erlangen und im Landkreis Erlangen-Höchstadt gibt es sogenannte **Familienstützpunkte**. Als Mutter oder Vater können Sie hier Kontakte zu anderen Familien knüpfen oder sich kostenlos Informationen und Rat holen. Hier gibt es auch Veranstaltungen für Eltern und die ganze Familie. Alle Adressen finden Sie unter „**WISSENSWERTES**“ in einem eigenen Fenster mit diesem Logo.



WIR WÜNSCHEN IHNEN EINE INTERESSANTE ENTDECKUNGSREISE IM [www.familien-abc.net](http://www.familien-abc.net)



## FOREWORD



## DEAR PARENTS,

Family Friendliness is very important to us in the City of Erlangen and in the district of Erlangen-Höchstadt. Our joint **family ABC – PARENTS.KNOW.MORE** with its numerous events and helpful information throughout the years it has become a central and much used guide for families living here.

The family ABC is available both online and as a half-yearly brochure with events. We are pleased to be able to present to you in several languages how you as parents can use the family ABC for yourself and your family.

We hope that in the future you will gladly and frequently visit us at **[www.familien-abc.net](http://www.familien-abc.net)** and find helpful information about the development of your children and family life.

Alexander Tritthart  
*District Administrator Erlangen-Höchstadt*

Dr. Florian Janik  
*Lord Mayor – City of Erlangen*



SCAN THE QR CODE AND DISCOVER  
OUR FAMILY ABC ONLINE!

[www.familien-abc.net](http://www.familien-abc.net)





## We present you:

### The family ABC – PARTENTS.KNOW.MORE – multilingual explanation

Living together as a family can be a great adventure.

The upbringing and good development of children can pose many questions to parents.

In Germany, there is a lot that supports parents in their important task.

This also includes special events. They are aimed at making parents and families strong, supporting them in living together as a family.

Such events are called „Elternbildung“ or „Familienbildung“.

There for all parents and families – with children and teenagers of all ages.

## What can you expect from such events?

For example, you can get ...

- ➔ **INFORMATION** on how a child develops well.
- ➔ **SUGGESTIONS** on what you can play with your child and what is fun together.
- ➔ opportunities to **MEET** other **PARENTS** and to exchange ideas with them.
- ➔ **TIPS** on how to make growing up multilingual a success.
- ➔ **SUPPORT** with all important questions relating to the development, upbringing, promotion and education of your children.
- ➔ coaching in the **ORGANIZATION OF YOUR EVERYDAY FAMILY LIFE**,
- ➔ **STRENGTHENING** in case of small and big worries.
- ➔ assistance in **RESOLVING CONFLICTS**.
- ➔ **STRENGTHENING** your partnership,
- ➔ **SUGGESTIONS** for a good life together as a family,
- ➔ and much more ...

These events come in a variety of formats:



**open meetings or family cafés**



**courses for parents or courses for parents together with their children**



**lectures**



**discussion groups**



**joint indoor and outdoor action days for children and parents**



**YOU CAN ALSO FIND  
ALL EVENTS ONLINE:**

**[www.familien-abc.net](http://www.familien-abc.net)**





## You can find this in the VERANSTALTUNGEN (events) section:

The event calendar on **www.familien-abc.net** shows you events on upbringing, childhood, youth, education, health, and family life.

Events take place both on site as meetings and online from home.

There are events with registrations. Please contact the organizer beforehand.

There are events without registration. Just drop by.

You can also digitally “share” events with friends or use the handy route planner on the family ABC homepage.

### Here are some tips on how to find the right events for you:



area search: You can use this to find events near your place of residence.



magnifying glass: Search by topics or filter by a specific category.

## We have the following categories:



SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT (pregnancy and birth)



BABYS UND KLEINKINDER (babies and toddlers)



KINDERGARTEN- UND GRUNDSCHULALTER (kindergarten- und primary school age)



TEENAGER UND JUGENDLICHE (teenagers and adolescents)



BESONDERE LEBENSLAGEN (TRENNUNG, TRAUER, GELD)  
(special circumstances (separation, grief, financial matters))



FAMILIENLEBEN UND PARTNERSCHAFT (family life and partnership)

**Almost all events you find in the family ABC are held in German.**

**However, there are also some in other languages.**

**These include „Starke Eltern – Starke Kinder“ courses or „ELTERNTALK“.**

## You can find this in the WISSENSWERTES (interesting facts) section:

Articles that are listed under “interesting facts” can be translated into different languages with just one click.

Under the picture tiles you can find useful tips and information about everyday family life and articles on the most important phases of a child’s life.



**Säuglings- und Kleinkindalter** (infants and toddlers): What is my child allowed to eat? When are the general medical examinations? How is my child developing well?



**Jugendalter und Pubertät** (adolescence and puberty): How late may my child stay out in the evening? What can I do against bullying?



**Schwangerschaft und Geburt** (pregnancy and birth): How do I find a midwife? What can and must I apply for? Where can I find answers to my questions?



**Kita- und Grundschulalter** (kindergarten and primary school age): Where can I find help with childcare? How do you start school well? What is important when doing homework?



Important contact persons at authorities and counselling centres are listed under the image tile „**Informations- & Beratungsstellen**“ (information and counselling centres)

Use the search function to quickly find the counselling centre you need.

There is also information on financial and legal issues.

The so-called “Parents’ Letters” accompany parents from the birth of their child up to majority.

**Are you new in the area?** You can find helpful information for (newly immigrated) parents, e.g. the addresses of integration counselling under „**Familienleben und Freizeit**“ (family life and leisure time).





## You can find this in the VIDEOS section:

In the **video** section of the family ABC you will find funny, helpful, and informative videos. For example, on financial benefits for families, early help or dealing with mobile phone use. Parents can find answers to questions about parental allowance, child benefit supplement or applications for a mother / father child cure.

**What does my baby want to tell me?** – The short films „Signale des Babys“ (signals of the baby) illustrate the language of a baby, subtle signs and signals it sends.

➡ These videos are available in German, English and Turkish.

**Pregnancy, birth and family: How does it work in Germany?** – The films „Mein Baby“ (my baby) give (future) parents insights into the most important family issues in Arabic, and Farsi.



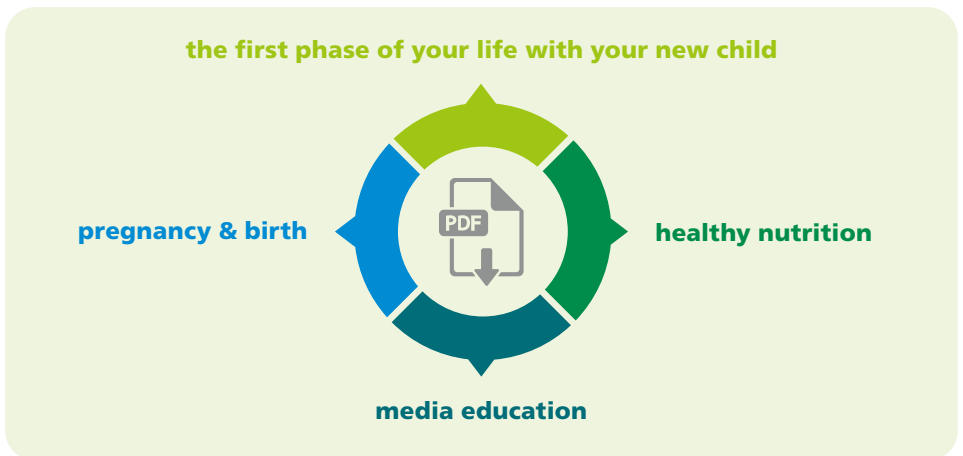
**You can find this in the NOTRUFNUMMERN (emergency numbers) section:**

Here you can find many important **telephone numbers** that might offer you quick help in emergencies or crises.



**This is what you can find in the DOWNLOADS section:**

Here you can download helpful **brochures and guides**: on healthy nutrition, media education, pregnancy & birth and the first phase of your life with your new child.





## INFORMATIONEN – UND BERATUNGSSTELLEN and FAMILIENSTÜTZPUNKTE

Are you looking for contact with other families? Do you have urgent questions about children, upbringing, family, partnership, career, finances, childcare, education, or health? Do you feel stressed and are you looking for ways and solutions?

➔ In the city and in the district, there are numerous free **Informations- und Beratungsstellen**, that are especially there for you as parents and family. Here you can get advice and help on a wide range of issues. You can find all addresses under **„WISSENSWERTES“** (interesting facts), behind the picture with the green door „Informations- und Beratungsstellen.“



➔ There are also in the city of Erlangen and in the district of Erlangen-Höchstadt so called **Familienstützpunkte**. As a mother or father, you can get in touch with other families here or get information and advice free of charge. There are also events for parents and the whole family. You can find all addresses under **„WISSENSWERTES“** (interesting facts) in a separate window with this logo.



HAVE AN INTERESTING JOURNEY  
OF DISCOVERY ON

[www.familien-abc.net](http://www.familien-abc.net)





## CHERS PARENTS,

La convivialité familiale est un sujet de préoccupation majeure pour la ville d'Erlangen et l'arrondissement d'Erlangen-Höchstadt. Notre **ABC de la famille** – **PARENTS.EN.SAVENT.PLUS** avec ses nombreux événements et informations utiles est devenu un guide primordial et très utilisé par les familles qui vivent ici.

L'ABC de la famille est disponible en ligne et sous forme de brochure semestrielle avec l'agenda des événements.

Nous sommes heureux de pouvoir vous le présenter en plusieurs langues et vous guider dans l'utilisation de l'ABC de la famille pour vous-même et pour votre famille.

Nous espérons qu'à l'avenir, vous prendrez plaisir à partir à la découverte du site **www.familien-abc.net** et que vous y trouverez des informations utiles pour le développement de vos enfants et la vie de famille.

Alexander Tritthart  
*Président de la circonscription  
d'Erlangen-Höchstadt*

Dr. Florian Janik  
*Maire de la ville d'Erlangen*



SCANNEZ LE CODE QR ET DÉCOUVREZ  
NOTRE ABC DE LA FAMILLE EN LIGNE !

[www.familien-abc.net](http://www.familien-abc.net)





## Nous vous présentons : L'ABC de la famille – PARENTS.EN.SAVENT.PLUS – explication multilingue.

Vivre en famille peut être une grande aventure. L'éducation et le bon développement des enfants peuvent poser de nombreuses questions aux parents.

En Allemagne, il existe de nombreux éléments qui soutiennent les parents dans leur tâche importante. Cela inclut également les événements spéciaux. Ils sont destinés à rendre les parents et les familles forts et à les accompagner dans leur vie de famille.

Ces événements sont appelés „Elternbildung“ ou „Familienbildung“. Ils sont là pour tous les parents et toutes les familles avec des enfants et jeunes de tous âges.

### À quoi peut-on s'attendre de tels événements ?

Par exemple, vous y obtenez ...

- ➔ des **INFORMATIONS** sur le bon développement d'un enfant
- ➔ des **SUGGESTIONS** sur ce que vous pouvez jouer avec votre enfant et ce qui vous amuse ensemble
- ➔ des occasions pour **FAIRE CONNAISSANCE** et d'échanger des idées **AVEC D'AUTRES PARENTS**
- ➔ des **CONSEILS** pour réussir à grandir en étant plurilingue
- ➔ un **ACCOMPAGNEMENT** pour faire face aux questions importantes concernant le développement, l'éducation, l'avancement et la formation de vos enfants
- ➔ un coaching dans **L'ORGANISATION DE VOTRE VIE QUOTIDIENNE DE FAMILLE**
- ➔ un **RENFORCEMENT** des petits et grands soucis
- ➔ une aide à la **RÉSOLUTION DES CONFLITS**
- ➔ un **RENFORCEMENT** pour votre vie en couple
- ➔ des **SUGGESTIONS** pour bien vivre en harmonie en famille
- ➔ et bien plus encore ...

Ces événements se présentent sous différentes formes :



**des réunions ouvertes ou cafés pour familles**



**des cours pour les parents ou cours pour les parents avec leurs enfants**



**des conférences**



**des débats**



**des journées d'activités intérieures et extérieures destinées aux enfants et aux parents**



**VOUS TROUVEZ ÉGALEMENT TOUS  
LES ÉVÉNEMENTS EN LIGNE :**

**[www.familien-abc.net](http://www.familien-abc.net)**



## Vous trouverez dans la rubrique VERANSTALTUNGEN (événements) :

L'agenda des événements sur [www.familien-abc.net](http://www.familien-abc.net) vous présente des événements liés à l'éducation, à l'enfance, à la jeunesse, à la formation, à la santé et à la vie de famille. Les événements se déroulent à la fois sur place sous forme de réunions et en ligne depuis chez vous.

Certains événements nécessitent une inscription au préalable. Veuillez contacter l'organisateur pour ceux-ci. D'autres événements sont sans inscription. Passez nous voir.

Sur la page d'accueil de l'ABC de la famille, vous pouvez également «partager» numériquement les événements avec vos amis ou utiliser le calculateur d'itinéraire pratique.

### Voici quelques conseils pour trouver les événements qui vous conviennent :



Recherche de proximité : Utilisez cette fonction pour trouver des événements près de votre lieu de résidence.



Loupe : Recherchez par thème ou filtrez par une catégorie spécifique.

### Nous avons les catégories suivantes :



SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT (grossesse et accouchement)



BABYS UND KLEINKINDER (bébés et jeunes enfants)



KINDERGARTEN- UND GRUNDSCHULALTER (âge préscolaire et primaire)



TEENAGER UND JUGENDLICHE (adolescents et jeunes)



BESONDERE LEBENSLAGEN (TRENNUNG, TRAUER, GELD)  
Situations particulières de la vie (séparation, deuil, argent)



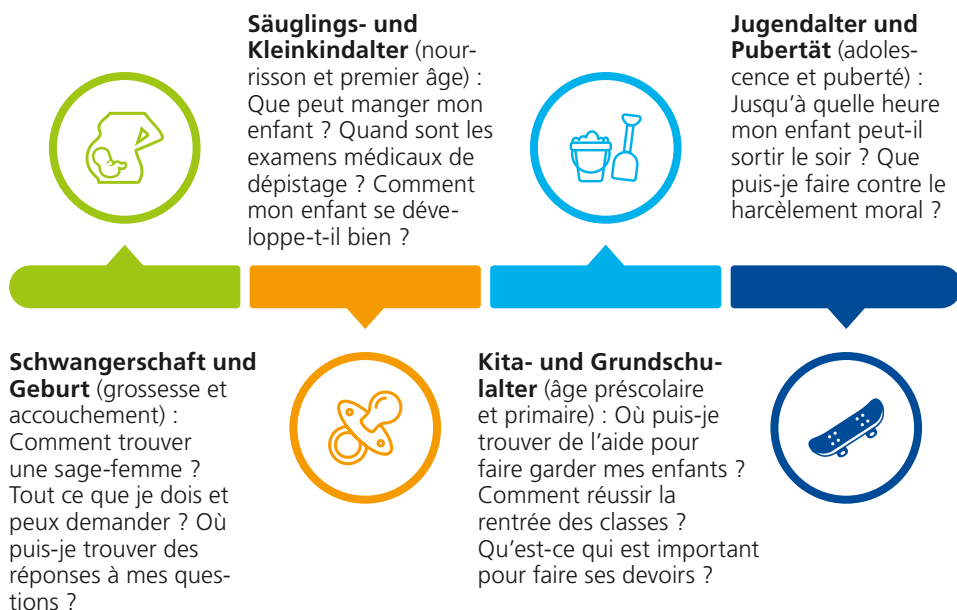
FAMILIENLEBEN UND PARTNERSCHAFT (vie de famille et vie en couple)

**Presque tous les événements que vous trouvez dans l'ABC de la famille sont écrits en allemand. Cependant, il en existe aussi dans d'autres langues. Il s'agit notamment de cours „Starke Eltern – Starke Kinder“ ou „ELTERNTALK“**

## Vous trouverez dans la rubrique **WISSENSWERTES (faits intéressants)** :

Les articles répertoriés sous «**informations utiles**» peuvent être traduits en différentes langues en un seul clic.

Vous trouverez sous les images des conseils et des informations utiles sur la vie de famille au quotidien ainsi que des articles sur les étapes les plus importantes de la vie d'un enfant :



Les principales personnes auprès des autorités et des centres de conseil sont indiquées sous l'image „**Informations- & Beratungsstellen**“ (centre d'information et de conseil). Utilisez la fonction de recherche pour trouver rapidement le centre de conseil dont vous avez besoin. En outre, vous y trouverez des renseignements sur des sujets financiers et juridiques. Les «lettres aux parents» accompagnent les parents depuis la naissance de leur enfant jusqu'à sa majorité.

**Vous êtes nouveau dans la région ?** Vous trouverez dans la rubrique „Familienleben und Freizeit“ (vie de famille et loisirs) des informations utiles pour les parents (nouvellement immigrés), par exemple les adresses du service de conseil en matière d'intégration.



## Vous trouverez dans la rubrique VIDEOS :

Dans la section **vidéo** de l'ABC de la famille, vous trouverez des vidéos drôles, utiles et informatives. Par exemple sur les prestations financières pour les familles, sur l'aide précoce ou sur la façon de gérer l'utilisation du téléphone portable. Les parents obtiennent des réponses aux questions concernant l'allocation parentale, l'allocation familiale supplémentaire ou la demande de cure pour mère/père-enfant.

**Que veut me dire mon bébé ?** – Les courts métrages „Signale des Babys“ (les signaux du bébé) expliquent clairement le langage d'un bébé, c'est-à-dire les nuances fines des signes et des signaux qu'il envoie.

➔ Ces vidéos sont disponibles en allemand, anglais et turc.

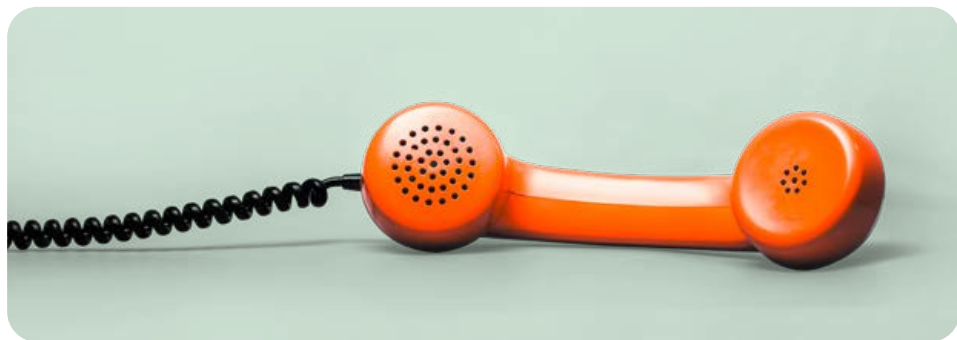
## Grossesse, accouchement et famille : Comment cela se déroule en Allemagne ?

Les films „Mein Baby“ (mon bébé) donnent aux (futurs) parents un aperçu des thèmes les plus importants de la famille en arabe et en farsi.



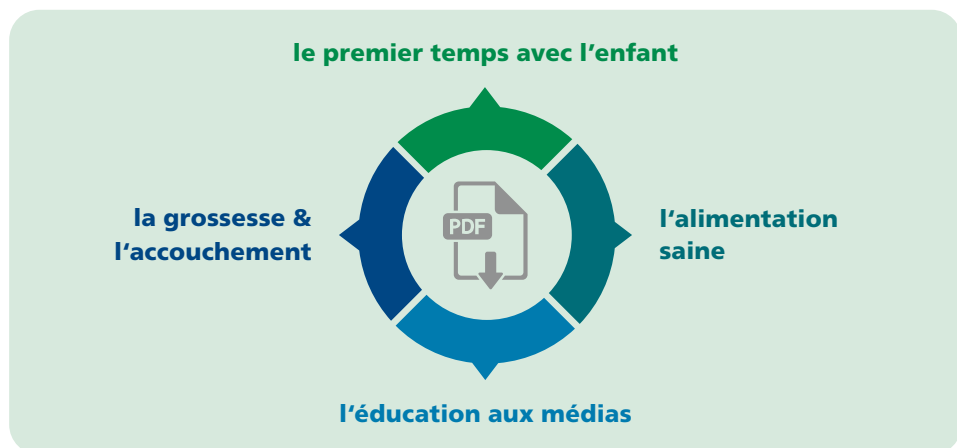
## Vous trouverez dans la rubrique NOTRUFNUMMERN (numéros d'appel d'urgence) :

Vous trouverez ici de nombreux **numéros de téléphone** importants qui vous aident rapidement en cas d'urgence ou de crise.



## Vous trouverez dans la rubrique DOWNLOADS (téléchargements) :

Vous pouvez télécharger ici des **brochures et des guides** utiles : sur l'alimentation saine, l'éducation aux médias, la grossesse & l'accouchement et le premier temps avec l'enfant.



## INFORMATIONS- UND BERATUNGSSTELLEN et FAMILIENSTÜTZPUNKTE

Vous cherchez à entrer en contact avec d'autres familles ? Vous avez des questions urgentes concernant les enfants, l'éducation, la famille, la vie en couple, la carrière, les finances, la garde des enfants, la formation ou la santé ? Vous vous sentez accablé et vous cherchez des moyens et des solutions ?

➔ Il existe de nombreux **Informations- und Beratungsstellen** gratuits dans la ville et la circonscription qui sont spécialement à votre disposition en tant que parents et famille. Vous pouvez y obtenir des conseils et de l'aide sur de divers sujets. Vous trouvez toutes les adresses dans la rubrique „**WISSENSWERTES**“ (faits intéressants), sous la photo avec la porte verte „Informations- und Beratungsstellen“.



➔ Il existe des **Familienstützpunkte** dans la ville d'Erlangen et dans la circonscription d'Erlangen Höchststadt. En tant que mère ou père, vous pouvez entrer en contact avec d'autres familles ou obtenir gratuitement des informations et des conseils. Il y a aussi des événements pour les parents et pour toute la famille. Vous trouvez toutes les adresses dans la rubrique „**WISSENSWERTES**“ (faits intéressants) dans une fenêtre séparée avec ce logo.



**NOUS VOUS SOUHAITONS UN INTÉRESSANT VOYAGE DE DÉCOUVERTE SUR**

**[www.familien-abc.net](http://www.familien-abc.net)**



## PREFACIO



### ESTIMADOS PADRES:

El apoyo a las familias es muy importante para nosotros en la ciudad Erlangen y en el subdistrito gubernamental de Erlangen-Höchstadt. Nuestro **ABC de la Familia – PADRES.CONOCIMIENTO. MÁS**, con sus numerosos eventos e información útil, se ha convertido desde hace muchos años una guía central y popular para las familias que viven aquí. El ABC de la familia está disponible como

página web y como folleto semestral con eventos. Nos complace poder presentarles en varios idiomas cómo ustedes, como padres, pueden utilizar el ABC de la familia para usted y su familia.

Esperamos que se embarque en un viaje de descubrimiento en **www.familien-abc.net** y encuentre información útil sobre el desarrollo de sus hijos y la vida familiar.

Alexander Tritthart

*Jefe del subdistrito gubernamental de Erlangen-Höchstadt*

Dr. Florian Janik

*Alcalde-presidente de la ciudad de Erlangen*



¡ESCANEA EL CÓDIGO QR Y DESCUBRE  
NUESTRO ABC DE LA FAMILIA EN LÍNEA!

[www.familien-abc.net](http://www.familien-abc.net)





## Les presentamos:

### **El ABC de la familia – PADRES.CONOCIMIENTO.MÁS, explicado en varios idiomas.**

Vivir juntos como familia puede ser una gran aventura.

En la crianza y en el desarrollo de sus hijos pueden surgir muchas preguntas.

En Alemania hay muchas organizaciones que apoyan a los padres en su importante tarea. Esto también incluye eventos especiales. Deben fortalecer a los padres y a las familias y apoyarlos mientras viven juntos como familia.

Estos eventos se denominan „Elternbildung“ o „Familienbildung“.

Están disponibles para todos los padres y familias, con niños y jóvenes de todas las edades.

## ¿Qué puede esperar de tales eventos?

Por ejemplo ...

- ➔ **INFORMACIÓN** sobre el buen desarrollo de un niño
- ➔ **SUGERENCIAS** sobre a lo que puede jugar con su hijo y cómo pueden divertirse juntos
- ➔ Oportunidades para **CONOCER A OTROS PADRES** e intercambiar ideas con ellos
- ➔ **CONSEJOS** sobre cómo crecer multilingüe con éxito
- ➔ **APOYO** con preguntas importantes sobre el desarrollo, la educación, el fomento y la formación de sus hijos
- ➔ Asesoramiento para **ORGANIZAR SU VIDA FAMILIAR DIARIA**
- ➔ **APOYO** con pequeñas y grandes preocupaciones
- ➔ Ayuda en la **RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS**
- ➔ **FORTALECIMIENTO** de su asociación
- ➔ **SUGERENCIAS** para una buena convivencia en familia
- ➔ Y mucho más ...

Estos eventos están disponibles en diferentes formatos:



**Reuniones abiertas o cafés familiares**



**Cursos para padres o cursos para padres con sus hijos**



**Conferencias**



**Mesas redondas**



**Días de acción conjunta dentro o fuera para niños y padres**



**TAMBIÉN PUEDE ENCONTRAR  
TODOS LOS EVENTOS EN LÍNEA:**

[www.familien-abc.net](http://www.familien-abc.net)



## En el apartado de VERANSTALTUNGEN (eventos) podrá encontrar lo siguiente:

El calendario de eventos en [www.familien-abc.net](http://www.familien-abc.net) le muestra eventos relacionados con la educación, la infancia, la juventud, la educación, la salud y la vida familiar.

Los eventos se llevan a cabo *in situ* como reuniones y en línea desde casa.

Hay eventos con inscripción. Por favor, póngase en contacto con el organizador del evento. También hay eventos sin necesidad de inscripción, por lo que puede acudir directamente.

Puede «compartir» eventos digitalmente con amigos o utilizar el práctico planificador de rutas en el sitio web del ABC de la familia.

### Algunos consejos sobre cómo encontrar los eventos adecuados para usted:



Búsqueda en los alrededores: aquí puede encontrar eventos cerca de su lugar de residencia



Lupa: busque temas o filtre según una categoría específica.

### Tenemos las siguientes categorías:



SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT (Embarazo y nacimiento)



BABYS UND KLEINKINDER (Bebés y niños pequeños)



KINDERGARTEN- und GRUNDSCHULALTER (Edad de jardín de infancia y escuela primaria)



TEENAGER UND JUGENDLICHE (Adolescentes y jóvenes)



BESONDERE LEBENSLAGEN (TRENNUNG, TRAUER, GELD)  
(Situaciones especiales en la vida (separación, luto, dinero))



FAMILIENLEBEN UND PARTNERSCHAFT (Vida familiar y de pareja)

**Casi todos los eventos que encontrará en el ABC de la familia se llevan a cabo en alemán. Pero también hay algunos en otros idiomas. Esto incluye cursos o charlas para padres „Starke Eltern – Starke Kinder“ y „ELTERNTALK“.**

## En el apartado de **WISSENWERTES** (información útil) podrá encontrar lo siguiente:

Los artículos que se encuentran en «información útil» se pueden traducir a diferentes idiomas con un solo clic.

Debajo de las imágenes encontrará consejos e información útiles sobre la vida familiar cotidiana y artículos sobre las fases más importantes de la vida de un niño:



**Säuglings- und Kleinkindalter** (bebés y niños pequeños): ¿Qué puede comer mi hijo? ¿Cuándo son las exploraciones médicas «U»? ¿Cómo puede desarrollarse bien mi hijo?



**Jugendalter und Pubertät** (adolescencia y pubertad): ¿Cuánto tiempo puede salir mi hijo por la noche? ¿Qué puedo hacer ante el acoso escolar?



**Schwangerschaft und Geburt** (embarazo y nacimiento): ¿Cómo encuentro una comadrona? ¿Qué puedo y debo solicitar? ¿Dónde puedo encontrar respuestas a mis preguntas?



**Kita- und Grundschulalter** (edad de jardín de infancia y escuela primaria): ¿Dónde puedo encontrar ayuda con el cuidado de los niños? ¿Cómo empiece el niño la escuela bien? ¿Qué es importante en hacer los deberes?



Debajo de la imagen de „**Informations- & Beratungsstellen**“ (centros de información y asesoramiento) se enumeran las personas de contacto importantes en las autoridades y los centros de asesoramiento. Puede utilizar la función de búsqueda para encontrar rápidamente el centro de asesoramiento que necesita.

También hay información sobre temas financieros y legales. Las denominadas «Cartas para los padres» acompañan a los padres desde el nacimiento de su hijo hasta la mayoría de edad.

**¿Es nuevo/a en la región?** Puede encontrar información útil para los padres (recién inmigrantes), por ejemplo, las direcciones de centros de asesoramiento para la integración, en el apartado de „**Familienleben und Freizeit**“ (vida familiar y ocio).



## En el apartado de VÍDEOS podrá encontrar lo siguiente:

En el **apartado de vídeos** del ABC de la familia, encontrará videos divertidos, útiles e informativos. Por ejemplo, sobre las prestaciones económicas para las familias, sobre la ayuda temprana o sobre cómo tratar el tema del uso excesivo del teléfono móvil. Los padres también obtienen respuestas a sus preguntas sobre el subsidio durante la excedencia parental, subsidio por hijos o para solicitar la prescripción de un tratamiento balneario entre madre/padre e hijo.

**¿QUÉ QUIERE DECIRME MI BEBÉ?** Los cortometrajes „Signale des Babys“ (Señales del bebé) hacen que el lenguaje de un bebé sea claramente comprensible, es decir, qué señales envía.

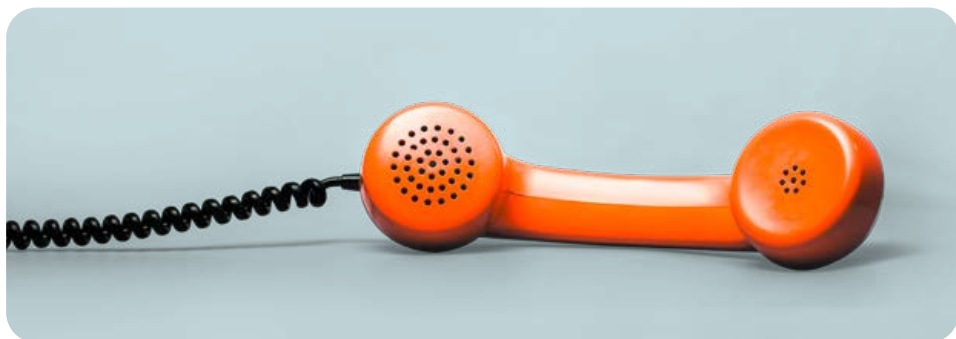
➔ Estos vídeos están disponibles en alemán, inglés y turco.

**EMBARAZO, NACIMIENTO Y FAMILIA:** ¿Cómo funciona en Alemania? – Las películas „Mein Baby“ (Mi bebé) dan a los (futuros) padres información sobre los problemas familiares más importantes en árabe y farsi.



## En el apartado de **NOTRUFNUMMERN** (números de teléfono de emergencias) podrá encontrar lo siguiente:

Aquí encontrará muchos **números de teléfono** importantes que le ayudarán rápidamente en emergencias o crisis.



## En el apartado de **DOWNLOADS** (descargas) podrá encontrar lo siguiente:

Aquí puede descargar **folletos y guías útiles**: con información sobre la nutrición saludable, la educación en medios, el embarazo y el nacimiento, y la primera vez que se tiene un hijo.

### La primera vez que se tiene un hijo

Embarazo y el nacimiento



Nutrición saludable

Educación en medios

## INFORMATIONEN- UND BERATUNGSSTELLEN y FAMILIENSTÜTZPUNKTE

¿Busca contacto con otras familias? Tiene preguntas urgentes sobre los niños, la educación, la familia, la pareja, el trabajo, las finanzas, el cuidado de los niños, la formación o la salud? ¿Se siente estresado/a y busca formas y soluciones?

➔ En la ciudad y en el subdistrito gubernamental existen numerosos centros de información y asesoramiento (**Informations- und Beratungsstellen**) gratuitos que están especialmente a su disposición como padres y familias. Aquí puede obtener consejos y ayuda sobre una amplia variedad de temas. Puede encontrar todas las direcciones en „**WISSENSWERTES**“, detrás de la imagen con la puerta verde „Informations- und Beratungsstellen“.



➔ En la ciudad de Erlangen y en el subdistrito gubernamental de Erlangen-Höchststadt existen los denominados „**Familienstützpunkte**“. Como madre o padre puede ponerse en contacto con otras familias u obtener información y asesoramiento de forma gratuita. También hay eventos para padres y toda la familia aquí. Encontrará todas las direcciones en „**WISSENSWERTES**“, en una ventana aparte con este logotipo.



LE DESEAMOS UN INTERESANTE VIAJE DE DESCUBRIMIENTO EN

[www.familien-abc.net](http://www.familien-abc.net)





# Değerli anne babalar,

Erlangen'de ve Erlangen-Höchstadt ilçesinde ailelere destek olmaya büyük önem veriyoruz. Çok sayıda etkinliği ve işinize yarayacak bilgileriyle ortak projemiz **AİLE ABC'si – ANNE BABALAR.DAHA.ÇOK.BİLİR** yıllardır burada yaşayan ailelerin sıkça faydalandığı merkezi bir danışma olanağına dönüşmüş durumda.

Aile ABC'sine internet sayfasının yanı sıra, etkinliklerin yer aldığı altı aylık bir broşür olarak da erişebilirsiniz. Burada, siz velilerin Aile ABC'sinden kendiniz ve aileniz için nasıl faydalanabileceğinizi farklı dillerde ifade edebildiğimiz için çok mutluyuz.

Gelecekte **www.familien-abc.net** adresinde sık sık keşif gezilerine çıkarak çocuklarınızın gelişimi ve aile yaşamınız hakkında faydalı bilgilere ulaşacağınızı umuyoruz.

Alexander Tritthart

Landkreises Erlangen-Höchstadt İlçesi Kaymakamı

Dr. Florian Janik

Erlangen Belediye Başkanı



QR KODUNU TARAYARAK AİLE  
ABC'MİZİ İNTERNETTE KEŞFEDİN!

[www.familien-abc.net](http://www.familien-abc.net)



## Huzurunuzda:

### Aile ABC'si – ANNE BABALAR.DAHA.ÇOK.BİLİR'in farklı dillerde tanıtımı

Aile hayatı maceralarla dolu olabilir.

Çocukların yetiştirilmesi ve gelişimi, anne babaları birçok soruyla karşı karşıya bırakabilir.

Almanya'da anne babalara bu önemli görevlerini yerine getirme konusunda birçok destek olanağı bulunmaktadır. Bu olanaklardan biri de özel etkinliklerdir. Bu etkinliklerle, aileleri daha da güçlü kılmak ve aile yaşantısına eşlik etmek amaçlanmaktadır.

Söz konusu etkinliklere „Elternbildung“ ve „Familienbildung“ adı verilmektedir. Etkinliklerimiz her yaştaan çocuğa sahip tüm anne babalara açıktır.

## Bu türden etkinliklerde sizi ne bekliyor?

Orada örneğin şunlara ulaşabilirsiniz ...

- ➔ Çocukların nasıl iyi gelişebileceği hakkında **BİLGİLER**
- ➔ Çocuğunuzla hangi oyunları oynayabileceğinize ve nasıl birlikte zevk alabileceğinize dair **ÖNERİLER**
- ➔ Diğer **ANNE BABALARLA TANIŞMA** ve fikir alışverişinde bulunma olanağı
- ➔ Çocukların nasıl çok dilli büyüyebileceğine dair **İPUÇLARI**
- ➔ Çocuklarınızın gelişimi, yetiştirilmesi, desteklenmesi ve eğitimi ile ilgili önemli meselelerde size **EŞLİK EDİLMESİ**
- ➔ **GÜNLÜK AİLE YAŞAMINIZIN ORGANİZASYONU** ile ilgili rehberlik
- ➔ Büyük küçük dertleriniz karşısında **GÜÇLENDİRİLMENİZ**
- ➔ **ANLAŞMAZLIKLARIN ÇÖZÜMÜ** konusunda yardım
- ➔ Bir çift olarak ilişkiniz için **GÜÇLENDİRİLMENİZ**
- ➔ İyi bir aile yaşantısı için **ÖNERİLER**
- ➔ ve daha birçok şey ...

Farklı formatlardaki Őu etkinlikler mevcut:



**Açık buluşmalar ya da aile kafeleri**



**Sadece anne babalar için ya da anne babalar ve çocukları için kurslar**



**Konuşmalar**



**Söyleşi grupları**



**Çocuklar ve anne babalar için iç ve dış mekanlardaki "eylem günleri"**



**TÜM ETKİNLİKLERİ İNTERNETTE  
DE BULABİLİRSİNİZ:**

**[www.familien-abc.net](http://www.familien-abc.net)**



## VERANSTALTUNGEN (etkinlikler) başlığı altında şunları bulabilirsiniz:

**www.familien-abc.net** adresinden ulaşabileceğiniz etkinlik takviminde çocuk yetiştirme, çocukluk, gençlik, eğitim, sağlık ve aile yaşamı konularındaki etkinlikleri görebilirsiniz.

Etkinliklere hem yerinde hem de evde internetten katılma olanağına sahipsiniz. Bazı etkinliklere önceden kayıt yaptırmak gerekmektedir, lütfen önceden organizatörlerle iletişime geçin. Bazı etkinliklereyse önceden kayıt yaptırmak gerekmemektedir, etkinliğe gelmeniz yeterlidir.

Aile ABC'sinin internet sitesindeki etkinlikleri arkadaşlarınızla dijital olarak "paylaşabilir" ya da yol tarifinden faydalanabilirsiniz.

### Size uygun etkinlikleri nasıl bulabileceğinize dair birkaç ipucu:



Çevre taraması: bu sayede oturduğunuz yerin yakınındaki etkinlikleri bulabilirsiniz.



Büyüteç: seçtiğiniz konular hakkındaki etkinlikleri arayabilir ya da belirli bir kategoriye seçebilirsiniz.

### Şu kategoriler mevcut:



SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT (hamilelik ve doğum)



BABYS UND KLEINKINDER (bebekler ve küçük çocuklar)



KINDERGARTEN- UND GRUNDSCHULALTER (anaokul ve ilkokul yaşları)



TEENAGER UND JUGENDLICHE (gençler)



BESONDERE LEBENSLAGEN (TRENNUNG, TRAUER, GELD)  
(ayrılık, yas, para gibi özel durumlar)



FAMILIENLEBEN UND PARTNERSCHAFT (aile yaşamı ve eşler arası ilişki)

**Aile ABC'sinde bulacağınız neredeyse tüm etkinlikler Almanca olarak yapılmaktadır. Fakat diğer dillerde yapılan etkinlikler de mevcuttur. Örneğin „Starke Eltern – Starke Kinder“ ve „ELTERNTALK“. Almanca haricindeki dillerde de yapılan etkinliklerdendir.**

## „WISSENSWERTES“ (değerli bilgiler) başlığı altında şunları bulabilirsiniz:

„Wissenswertes“ başlığı altındaki yazıları bir tıkla farklı dillere çevirmek olanaklı.

Resimlerin altında aile yaşantısıyla ilgili konularda yararlı tavsiye ve bilgilere ve çocuğun yaşamının en önemli aşamalarına dair yazılara ulaşabilirsiniz:



### Säuglings- und Kleinkindalter

(bebeklik ve çocukluk):  
Çocuğum neler yiyebilir? U muayeneleri ne zaman? Çocuğum nasıl iyi gelişir?



### Jugendalter und Pubertät

(gençlik ve ergenlik): Çocuğum Çocuğumun akşamları ne kadar dışarıda kalabilir? Zorbalığa karşı ne yapabilirim?



### Schwangerschaft und Geburt

(hamilelik ve doğum): Nasıl ebe bulabilirim? Hangi başvurularda bulunmalıyım? Sorularımın cevabını nerede bulabilirim?



### Kita- und Grundschulalter

(anaokulu ve ilkokul çağı): Nereden bakım konusunda yardım alabilirim? Okul başlangıcının nasıl üstesinden gelebilirim? Ödevlerle ilgili olarak neler önemli?



„Informations- & Beratungsstellen“ başlığı altında önemli konularda devlet dairelerindeki ve danışmanlık merkezlerindeki muhataplarınızın bir listesi mevcuttur.

Arama işleviyle, ihtiyaç duyduğunuz danışmanlık merkezini çabucak bulabilirsiniz.

Ayrıca ekonomik ve hukuki konularda da çeşitli bilgiler mevcut.

„Elternbriefe“ (anne baba mektupları), çocuklarının doğumundan reşitliğe erişmesine dek anne babalara eşlik ediyor.

**Bölgemizde yeni misiniz?** „Familienleben und Freizeit“ (aile yaşamı ve boş zaman) başlığı altında, örneğin entegrasyon danışmanlığı gibi (bölgemize yeni taşınmış) anne babalara yardımcı olabilecek bilgilere ulaşabilirsiniz.



## VIDEOS (videolar) başlığı altında şunları bulabilirsiniz:

Aile ABC'sinin **video bölümünde**, örneğin ailelere yapılan ekonomik yardımlar, hamilelik dönemi, çocuğunuzun ilk yıllarında alabileceğiniz yardımlar ya da çocuğunuzun cep telefonu kullanımıyla ilgili eğlenceli, size yardımcı olabilecek ve bilgilendirici videolar bulabilirsiniz. Burada anne babalar ebeveyn yardımı, çocuk parası ya da anne/baba-çocuk kürü gibi konulardaki sorularınıza yanıt alabilirsiniz.

**Bebeğim ne anlatmak istiyor?** „Signale des Babys“ (Bebeğin Sinyalleri) adlı kısa filmler, bebeklerin dilini, yani hangi ince mesajları ve sinyalleri gönderdiklerini somut örneklerle ortaya koyuyor.

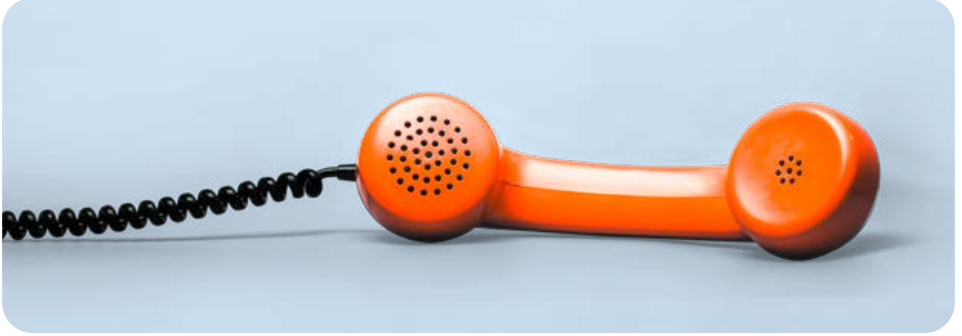
➔ Bu videolar Almanca, İngilizce ve Türkçe olarak mevcuttur.

**Hamilelik, doğum ve aile: bu işler Almanya'da nasıl yürüyor?** – „Mein Baby“ (Bebeğim) adlı filmler (müstakbel) anne babalara Arapça ve Farsça dillerinde bu konu hakkındaki temel bilgiler vermektedir.



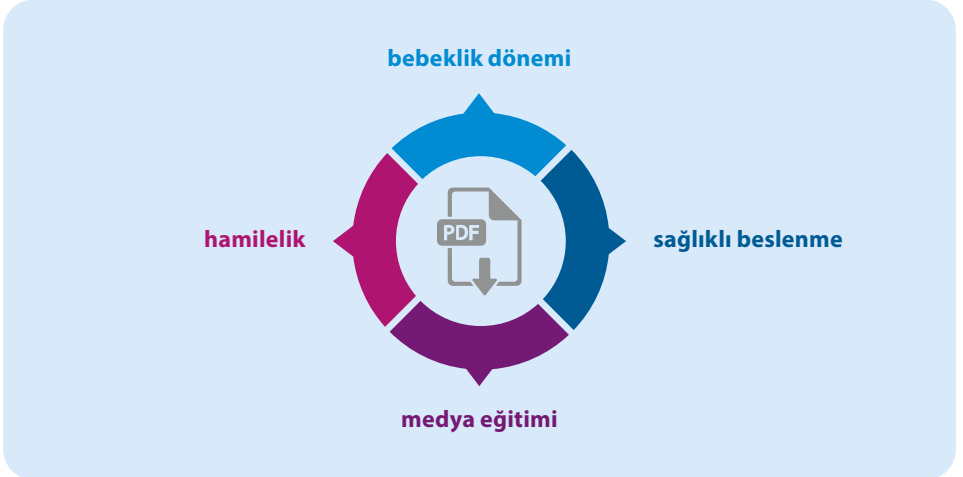
## NOTRUFNUMMERN (acil numaralar) başlığı altında şunları bulabilirsiniz:

Burada acil durumlarda ve krizlerde size derhal yardımcı olacak çok sayıda önemli **acil numara** bulabilirsiniz.



## DOWNLOADS (indirilecekler) başlığı altında şunları bulabilirsiniz:

Buradan sağlıklı beslenme, medya eğitimi, hamilelik, doğum ve bebeklik dönemi hakkında size yardımcı olabilecek **broşürler ve rehberler** indirebilirsiniz.



## INFORMATION- UND BERATUNGSSTELLEN ve FAMILIENSTÜTZPUNKTE

Diğer ailelerle iletişime geçmek mi istiyorsunuz? Çocuklar, çocuk yetiştirme, aile, eşler arası ilişki, meslekler, ekonomi, çocuk bakımı, eğitim ya da sağlık ile ilgili acilen cevaplanmasını istediğiniz sorularınız mı var? Çözüm aradığınız sıkıntılarınız mı var?

→ Şehirde ve ilçede, özel olarak siz anne babalar ve ailelerin hizmetinde olan çok sayıda ücretsiz **Informations- und Beratungsstellen** mevcut. Oralarda birçok farklı konuda öğüt ve destek alabilirsiniz. „**WISSENSWERTES**“ (değerli bilgiler) başlığı altında tüm adresleri bulabilir, yeşil kapı resminin arkasında „Informations- und Beratungsstellen’e“ ulaşabilirsiniz.



→ Erlangen’de ve Erlangen-Höchstadt ilçesinde **Familienstützpunkte** mevcut. Siz anneler ve babalar oralarda diğer ailelerle iletişime geçebilir ya da ücretsiz olarak bilgi ya da öğüt alabilirsiniz. Ayrıca anne babalar ve tüm aile için etkinlikler de düzenlenmektedir. „**WISSENSWERTES**“ (değerli bilgiler) başlığı altında bu logonun yer aldığı ayrı bir pencerede tüm adresleri bulabilirsiniz.



[www.familien-abc.net](http://www.familien-abc.net)  
adresinde size ilgi çekici bir keşif yolculuğu dileriz.



## Prefață



broșură bianuală cu evenimente. Cu plăcere vă prezentăm în mai multe limbi cum, în calitate de părinți, puteți folosi ABC-ul de familie pentru dvs. și familia dvs.

Sperăm că în viitor veți vizita cu plăcere și frecvent site-ul **www.familien-abc.net** și veți descoperi și găsi informații utile despre dezvoltarea copiilor dvs. și viața de familie.

## Dragi părinți,

Nevoile familiilor sunt foarte importante pentru noi în orașul Erlangen și în districtul Erlangen-Höchstadt. ABC-ul nostru comun pentru familia **ABC – PĂRINȚI.ȘTIU.MAI. MULT**, cu numeroasele sale evenimente și informații utile, a devenit în ultimi ani un ghid central și popular pentru familiile care locuiesc aici. ABC-ul de familie este disponibil ca pagină de internet și ca

Alexander Tritthart

prefect a districtul Erlangen-Höchstadt

Dr. Florian Janik

primar general a orașul Erlangen



SCANAȚI CODUL QR ȘI DESCOPERIȚI  
ABC-UL NOSTRU DE FAMILIE ONLINE!

[www.familien-abc.net](http://www.familien-abc.net)





## Vă prezentăm:

### ABC-ul familiei – PĂRINȚI.ȘTIU.MAI.MULT – explicat în mai multe limbi.

Conviețuirea ca familie poate fi o mare aventură.

Educația și dezvoltare bună a copiilor pot pune părinții în fața multor întrebări.

În Germania există multe lucruri care sprijină părinții în sarcinile lor importante.

Aceasta include și evenimente speciale. Aceste sunt menite să facă părinții și familiile puternice și vă însoțesc pentru a trăi împreună ca familie.

Astfel de evenimente se numesc „Elternbildung“ sau „Familienbildung“.

Ele sunt pentru toți părinții și familiile – cu copii și adolescenți de toate vârstele.

## La ce vă puteți aștepta la astfel de evenimente?

Acolo primiți de exemplu ...

- ➔ **INFORMAȚII** despre modul în care copilul se dezvoltă bine
- ➔ **SUGESTII** cu privire la ceea ce vă puteți juca cu copilul dvs. și ceea ce este distractiv împreună
- ➔ oportunități de a **ÎNTÂLNI** și de a face schimb de idei cu alți **PĂRINȚI**
- ➔ **SFATURI** despre modul în care creșterea multilingvă reușește bine
- ➔ **SPRIJIN** la întrebări importante despre dezvoltarea, educația, promovarea și educarea copiilor dvs.
- ➔ coaching în **ORGANIZAREA VIEȚII DE FAMILIE**
- ➔ **CONSOLIDARE** pentru griji mici și mari
- ➔ asistență în **REZOLVAREA CONFLICTELOR**
- ➔ **CONSOLIDARE** parteneriatului
- ➔ **SUGESTII** pentru o bună conviețuire în familie
- ➔ și mult mai multe ...

Aceste evenimente sunt disponibile în diferite formate:



**locuri de întâlniri deschise sau  
cafenele de familie**



**cursuri pentru părinți sau cursuri  
pentru părinți cu copii lor**



**discursuri**



**mese rotunde**



**zile de acțiune comună în interior  
și în aer liber pentru copii și părinți**



**DE ASEMENEA, PUTEȚI GĂSI TOATE  
EVENIMENTELE ONLINE:**

**[www.familien-abc.net](http://www.familien-abc.net)**





## Următoarele lucruri pot fi găsite în secțiunea VERANSTALTUNGEN (evenimente):

Calendarul evenimentelor pe [www.familien-abc.net](http://www.familien-abc.net) vă arată evenimente despre educație, copilărie, tineret, sănătate și viață de familie.

Evenimente au loc atât la fața locului, cât și online de acasă. Există evenimente cu înregistrare. Vă rugăm să contactați organizatorul în prealabil. Există evenimente fără înregistrare. Veniți pur și simplu.

Pe pagina de internet a ABC-ul de familie puteți, de asemenea, să „partajați” digital evenimente cu prietenii sau să utilizați planificatorul practic de rute.

### Iată câteva sfaturi despre cum să găsiți evenimentele potrivite pentru dumneavoastră:



Căutare pe rază: Aceasta vă permite să găsiți evenimente în apropierea locului de reședință



Lupă: Căutați subiecte sau filtrați după o anumită categorie.

### Avem următoarele categorii:



SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT (sarcina și nașterea)



BABYS UND KLEINKINDER (bebeluși și copii mici)



KINDERGARTEN- UND GRUNDSCHULALTER (vârsta de grădinița și școală primară)



TEENAGER UND JUGENDLICHE (tineri și adolescenți)



BESONDERE LEBENSLAGEN (TRENNUNG, TRAUER, GELD)  
(situații speciale de viață (separare, doliu, financiare))



FAMILIENLEBEN UND PARTNERSCHAFT (viața de familie și parteneriatul)

**Aproape toate evenimentele pe care le veți găsi în ABC-ul de familie au loc în limba germană. Dar există și unele în alte limbi. Printre acestea sunt cursurile „Starke Eltern – Starke Kinder” sau „ELTERNTALK”.**

## Următoarele lucruri pot fi găsite în secțiunea WISSENSWERTES (demn de știut):

Articolele care se află sub „demn de știut” pot fi traduse în diferite limbi cu un singur clic.

Sub dalele ilustrate veți găsi sfaturi și informații utile despre viața de familie de zi cu zi și articole despre cele mai importante faze ale vieții unui copil:



**Säuglings- und Kleinkindalter** (bebeluși și copii mici): Ce poate mânca copilul meu? Când sunt examinările medicale? Cum se dezvoltă bine copilul meu?



**Jugendalter und Pubertät** (adolescența și pubertatea): Cât timp poate ieși copilul meu seara? Ce pot face împotriva mobbing-ului?

**Schwangerschaft und Geburt** (sarcina și nașterea): Cum găsesc o moașă? Ce pot și ce trebuie să cer? Unde pot găsi răspunsuri la întrebările mele?



**Kita- und Grundschulalter** (vârsta de grădiniță și de școală primară): Unde pot găsi ajutor pentru îngrijirea copiilor? Cum reușește începutul școlii? Ce este important la temele de casa?



Persoanele de contact importante din cadrul autorităților și centrelor de consiliere sunt enumerate sub dala de imagine „**Informations- & Beratungsstellen**” (centre de informare și consiliere). Cu funcția de căutare puteți găsi rapid centrul de consiliere de care aveți nevoie.

În plus, există informații cu privire la subiecte financiare și juridice.

Așa-numitele „scrisori părintești” însoțesc părinții de la nașterea copilului lor până când copilul ajunge la majorat.

**Sunteți nou în regiune?** Informații utile pentru părinții nou emigrați, de exemplu adresele pentru consiliere de integrare, pot fi găsite la rubrica „Familienleben und Freizeit” (viața de familie și petrecerea timpului liber).





## Următoarele lucruri pot fi găsite în secțiunea VIDEOS:

În **secțiunea video** a ABC-ului de familie veți găsi videoclipuri amuzante, utile și informative. De exemplu, cu privire la beneficiile financiare pentru familii, la ajutorul din timp sau la tratarea consumului de telefoane mobile. Părinții primesc răspunsuri la întrebări despre alocația pentru creșterea copilului, suplimentul pentru copii sau pentru a solicita o cură mamă/tată-copil.

**Ce vrea să-mi spună bebelușul meu?** – Scurtmetrajele „Signale des Babys“ (semnalele bebelușului) fac limbajul unui bebeluș clar inteligibile, adică ce semne fine și semnale trimite.

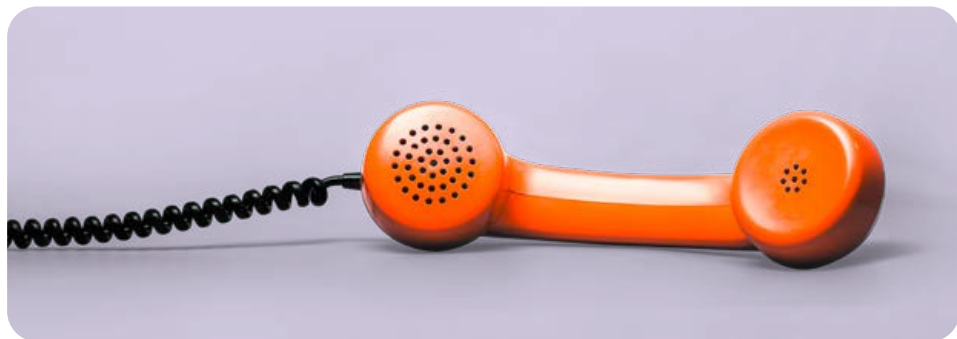
➔ Aceste videoclipuri sunt disponibile în limbile germană, engleză și turcă.

**Sarcina, nașterea și familia: Cum funcționează acestea în Germania?** – Filmele „Mein Baby“ (bebelușul meu) oferă viitorilor părinți, în limba arabă și farsi, perspective asupra celor mai importante subiecte de familie.



## Următoarele lucruri pot fi găsite în secțiunea NOTRUFNUMMERN (numere de urgență):

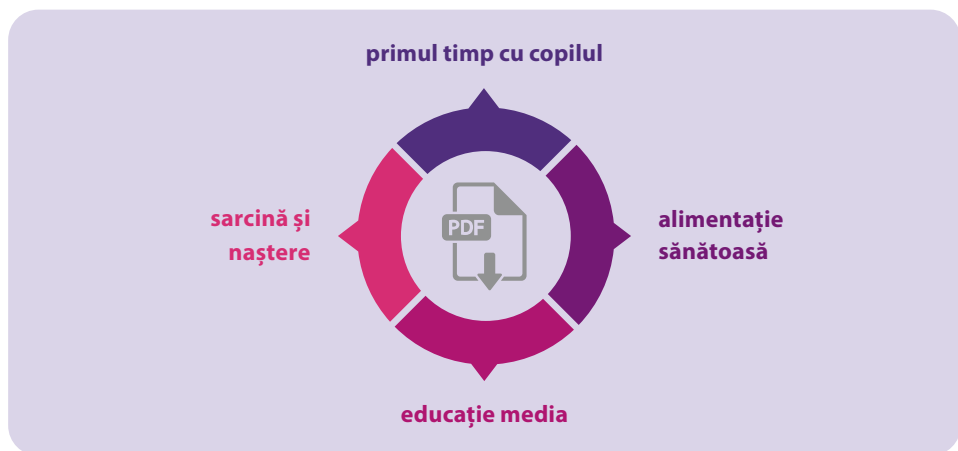
Aici veți găsi multe **numere de telefon** importante care vă vor ajuta rapid în situații de urgență sau crize.



## Următoarele lucruri pot fi găsite în secțiunea DOWNLOADS (descărcări):

Aici puteți **descărca broșuri și ghiduri** utile:

pentru o alimentație sănătoasă, educație media, sarcină și naștere și primul timp cu copilul.



## INFORMATIONEN – UND BERATUNGSSTELLEN ŞI FAMILIENSTÜTZPUNKTE

Căutați contact cu alte familii? Aveți întrebări presante despre copii, educație, familie, parteneriat, profesie, finanțe, îngrijirea copiilor, educație sau sănătate? Vă simțiți împovărați și căutați modalități și soluții?

➔ În oraș și în district există numeroase **Informations- und Beratungsstellen** care sunt acolo în special pentru dvs. ca părinte și familie. Aici veți găsi sfaturi și ajutor pe o mare varietate de subiecte. Toate adresele pot fi găsite la **„WISSENSWERTES“** (demn de știut), în spatele imaginii cu ușa verde “ Informations- und Beratungsstellen”.



➔ În orașul Erlangen și în districtul Erlangen-Höchststadt există așa-numitele **Familienstützpunkte**. În calitate de mamă sau tată, puteți lua legătura cu alte familii aici sau puteți obține informații și sfaturi gratuit. Există, de asemenea, evenimente pentru părinți și întreaga familie. Toate adresele pot fi găsite sub **„WISSENSWERTES“** (demn de știut) într-o fereastră separată cu acest logo.



VĂ DORIM O CĂLĂTORIE  
INTERESANTĂ DE DESCOPERIRE ÎN

[www.familien-abc.net](http://www.familien-abc.net)



## Вступление



## Уважаемые родители!

Поддержка семьи – одна из важных задач администрации г. Эрлангена и округа Эрланген-Хёхштадт. Наш совместный проект **Семейная азбука – РОДИТЕЛИ. ЗНАЮТ.БОЛЬШЕ** с его многочисленными мероприятиями и полезной информацией за годы своего существования стал основным и популярным путеводителем для живущих здесь семей.

Семейная азбука доступна в виде интер-нет-страницы, а также в виде брошюры с перечнем мероприятий, издаваемой каждые полгода. В настоящем буклете мы рады представить вам информацию на разных языках о том, как Вы, будучи родителем, можете воспользоваться Семейной азбукой для себя и своей семьи.

Мы надеемся, что, заглянув на сайт **www.familien-abc.net**, вы каждый раз будете открывать для себя много новой и полезной информации из области развития детей и жизни семьи.

Александр Триттхарт  
Глава администрации округа Эрланген-Хёхштадт

Д-р Florian Яник  
Обербургмистр города Эрлангена



СКАНИРУЙТЕ QR-КОД, ЧТОБЫ ПЕРЕЙТИ  
НА САЙТ НАШЕЙ СЕМЕЙНОЙ АЗБУКИ!

[www.familien-abc.net](http://www.familien-abc.net)





## Представляем Вам РОДИТЕЛИ.ЗНАЮТ.БОЛЬШЕ – на разных языках.

Семейная жизнь может стать большим приключением. Воспитание детей, их развитие ставят перед родителями целый ряд вопросов.

В Германии существует много программ, оказывающих поддержку родителям при выполнении их важной задачи. К ним относятся и специальные мероприятия. Их цель – делать родителей и семью сильными и оказывать им поддержку.

Такие мероприятия называются „Elternbildung“ или „Familienbildung“. В них могут участвовать все родители и семьи с детьми любого возраста.

### Что Вас ожидает на подобных мероприятиях?

Здесь Вы можете получить, к примеру, ...

- ➔ **ИНФОРМАЦИЮ** о правильном развитии ребенка
- ➔ **ИДЕИ** о том, во что можно поиграть с ребенком и как хорошо провести время вместе
- ➔ Возможность **ПОЗНАКОМИТЬСЯ С ДРУГИМИ РОДИТЕЛЯМИ** и обмениваться информацией
- ➔ **СОВЕТЫ** по воспитанию детей в многоязычных семьях
- ➔ **ПОДДЕРЖКУ** в важных вопросах по поводу этапов развития, воспитания, образования и содействия развитию Ваших детей
- ➔ Тренинги по **ОРГАНИЗАЦИИ ЖИЗНИ СЕМЬИ**
- ➔ **ПОДДЕРЖКУ** в решении мелких и больших проблем
- ➔ Помощь в **РАЗРЕШЕНИИ КОНФЛИКТОВ**
- ➔ **УКРЕПЛЕНИЕ** партнерских отношений
- ➔ **ИДЕИ** для счастливой семейной жизни
- ➔ и многое другое ...

Мероприятия проводятся в разных форматах:



**Открытые встречи или  
«семейные кафе»**



**Курсы для родителей или совместные  
курсы для родителей с детьми**



**Доклады**



**Беседы**



**Совместные акции для детей  
и родителей в помещении и на  
свежем воздухе**



**ОБО ВСЕХ МЕРОПРИЯТИЯХ МОЖНО  
УЗНАТЬ ТАКЖЕ ОНЛАЙН:**

**[www.familien-abc.net](http://www.familien-abc.net)**





## Что можно найти в разделе VERANSTALTUNGEN (Мероприятия):

В календаре мероприятий на сайте [www.familien-abc.net](http://www.familien-abc.net) отмечены мероприятия на такие темы как воспитание, детство, юношество, образование, здоровье, семейная жизнь.

Мероприятия проходят как в формате живых встреч, так и онлайн. Для некоторых из них необходима регистрация. В этом случае свяжитесь, пожалуйста, заранее с организаторами. Есть также мероприятия, на которые Вы можете просто прийти без предварительной регистрации.

На сайте Семейной азбуки Вы можете «поделиться» с друзьями ссылкой на любое из мероприятий или же воспользоваться удобным навигатором.

### Несколько советов, как искать подходящие для Вас мероприятия:



Поиск в радиусе: при помощи этой функции, Вы можете искать мероприятия неподалеку от Вашего местожительства



Лупа: Поиск по темам или отбор по определенным категориям

### Мероприятия делятся на следующие категории:



SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT (БЕРЕМЕННОСТЬ И РОДЫ)



BABYS UND KLEINKINDER (Младенцы и малыши)



KINDERGARTEN- UND GRUNDSCHULALTER (Дошкольный и младший школьный возраст)



TEENAGER UND JUGENDLICHE (Тинэйджеры и подростки)



BESONDERE LEBENSLAGEN (TRENNUNG, TRAUER, GELD)  
(ОСОБЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА (РАССТАВАНИЕ, ТРАУР, ДЕНЕЖНЫЕ ЗАТРУДНЕНИЯ))



FAMILIENLEBEN UND PARTNERSCHAFT (Семья и партнерство)

**Почти все мероприятия Семейной азбуки проходят на немецком языке.**

**Но есть и ряд мероприятий на других языках. К ним относятся курсы „Starke Eltern – Starke Kinder“ или „ELTERNTALK“.**

## Что можно найти в разделе WISSENSWERTES (Полезная информация):

При помощи одного нажатия кнопки, Вы можете перевести статьи, опубликованные в разделе «Полезная информация», на нужный Вам язык.

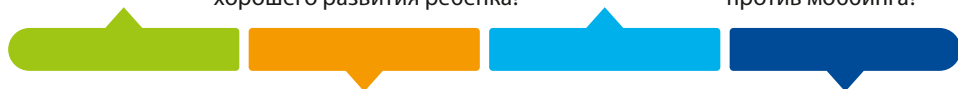
При нажатии на приведенные ниже пиктограммы открываются полезные советы и информация на разные темы, связанные с семейным бытом, а также статьи о наиболее важных этапах жизни ребенка:



**Säuglings- und Kleinkindalter** (Младенцы и дети младшего возраста): Чем можно кормить ребенка? Что такое U-Untersuchung (контрольное медицинское обследование)? Что необходимо для хорошего развития ребенка?



**Jugendalter und Pubertät** (Юношеский возраст и пубертатный период): До которого часа ребенку можно гулять вечером? Что я могу предпринять против моббинга?



**Schwangerschaft und Geburt** (Беременность и роды): Как найти акушерку? Какие ходатайства можно и необходимо подавать? Где найти ответы на мои вопросы?



**Kita- und Grundschulalter** (Дошкольный и младший школьный возраст): Где найти помощь по уходу за детьми? Что нужно для успешного начала обучения в школе? Что важно при выполнении домашних заданий?



При нажатии на пиктограмму „**Informations- & Beratungsstellen**“ (Справочная и консультационная служба) откроется список основных контактных лиц в учреждениях и консультационных службах. Воспользовавшись функцией поиска, Вы сможете быстро найти необходимую Вам консультационную службу.

Кроме того, здесь представлена информация по финансовым и правовым вопросам. Так называемые «родительские письма» сопровождают родителей на всех этапах с момента рождения и до совершеннолетия их детей.

**Вы недавно переехали?** Полезную информацию для (недавно иммигрировавших) родителей, например, адреса консультационных служб по вопросам интеграции, Вы найдете в разделе „Familienleben und Freizeit“ (Семейная жизнь и досуг).





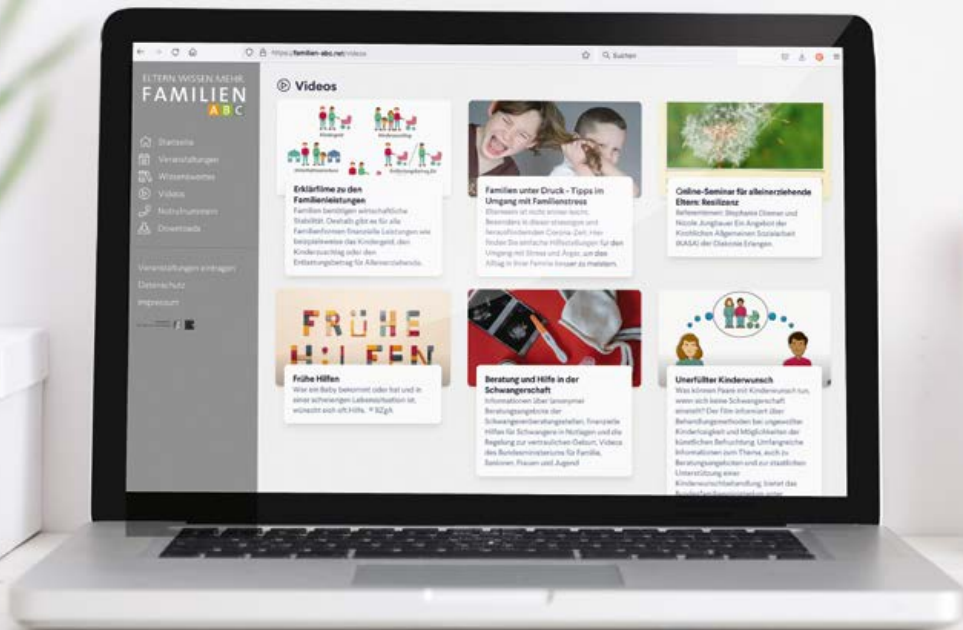
## В разделе VIDEOS (Видео):

В **видеорубрике** Семейной азбуки Вы найдете забавные, полезные и информативные видеоролики. Например, о финансовой помощи для семей, о проекте «Ранняя помощь» (Frühe Hilfen) или об использовании мобильных телефонов. Здесь родители могут найти ответы на вопросы по поводу родительского пособия, дотаций на детей или же заявок на участие в санаторной программе для матери/отца и ребенка.

**Что хочет сообщить мне мой новорожденный ребенок?** Короткие фильмы „Signale des Babys“ (Невербальные сигналы младенца) наглядно показывают и учат понимать невербальные знаки и сигналы, посылаемые нам младенцами.

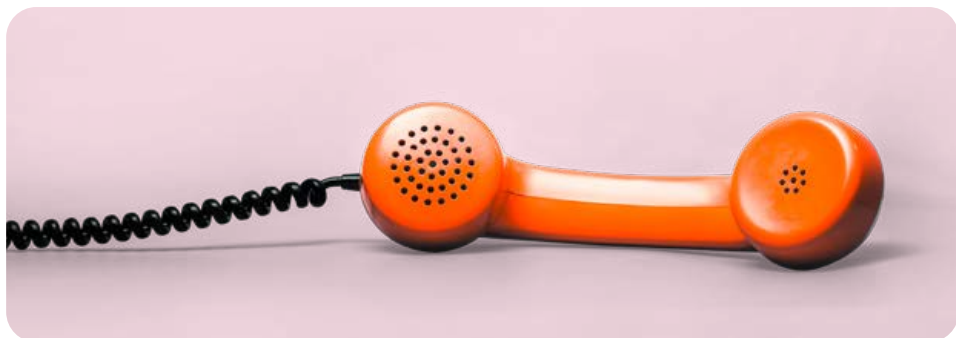
➔ Эти видеоролики можно посмотреть на немецком, английском и турецком языках.

**Беременность, роды, семья: как это происходит в Германии?** Фильмы „Mein Baby“ (Мой младенец) на арабском и персидском языках позволяют (будущим) родителям получить представление о наиболее важных аспектах семейной жизни.



## В разделе NOTRUFNUMMERN (Номера телефонов экстренных служб):

Здесь Вы найдете список важных **номеров телефонов**, позвонив на которые, можно получить быструю помощь в экстремальной или кризисной ситуации.



## В разделе DOWNLOADS (Материалы для скачивания):

В этом разделе можно скачать **полезные брошюры и «путеводители»** по таким тематикам как здоровое питание, медиавоспитание, беременность & роды и первое время с ребенком.





## INFORMATION- und BERATUNGSSTELLEN и FAMILIENSTÜTZPUNKTE

Вы ищете контакты с другими семьями? У Вас есть неотложные вопросы, касающиеся детей, воспитания, семьи, партнерства, профессии, финансов, присмотра за детьми, образования или здоровья? Вы испытываете стресс и ищете пути выхода из сложной ситуации и решение проблемы?

➔ В нашем городе и округе имеются многочисленные бесплатные **Informations- und Beratungsstellen**, созданные специально для родителей и семей. Здесь Вам дадут совет и окажут помощь в самых различных вопросах. Все адреса Вы найдете в разделе „**WISSENSWERTES**“ (Полезная информация), нажав на изображение с зеленой дверью „Informations- und Beratungsstellen“.



➔ Администрация города Эрлангена, а также округа Эрланген-Хёхштадт организовала так называемые **Familienstützpunkte**. Вы, как родитель, можете туда обратиться, чтобы завязать контакты с другими семьями или бесплатно получить информацию или совет по какому-либо вопросу. Здесь также проводятся мероприятия для родителей или всей семьи. Все адреса Вы найдете в разделе „**WISSENSWERTES**“ (Полезная информация), в отдельном окне, нажав на логотип.



**ЖЕЛАЕМ ВАМ ПРИЯТНЫХ  
ОТКРЫТИЙ:**

[www.familien-abc.net](http://www.familien-abc.net)





## الآباء الأعزاء،

تعد الصداقة الأسرية في مدينة Erlangen و منطقة Erlangen-Höchstadt مهمة جدا بالنسبة لنا. عائلتنا المشتركة **ELTERN.WISSEN.MEHR – ABC** مع تقديمها العديد من من الفعاليات والمعلومات المفيدة لسنوات عديدة قد أصبحت دليل مركزي للعائلات المقيمة هنا. عائلة ABC متوفرة كصفحة على الإنترنت وكتيب نصف سنوي يعرض الأنشطة والفعاليات. يسعدنا ان نتقدم لكم ونعرفكم بلغات مختلفة كيفية الاستفادة من عائلة ABC. نتمنى أن تزوروا موقعنا بشكل مستمر ومتكرر على الإنترنت في المستقبل [www.familien-abc.net](http://www.familien-abc.net) وتكتشفوا معلومات مفيدة حول تطور أطفالكم والحياة الأسرية.



Alexander Tritthart

مدير مقاطعة إرلانجن- هوششتات

Dr. Florian Janik

رئيس بلدية مدينة إرلانجن



امسح رمز الاستجابة السريعة صوتياً  
وعبر الإنترنت اكتشف عائلتنا ABC!

[www.familien-abc.net](http://www.familien-abc.net)



## نقدم لكم:

### عائلة ELTERN.WISSEN.MEHR – ABC – موضحة بعدة لغات.

العيش معا كعائلة يمكن أن يكون مغامرة رائعة.  
كما يمكن لتربية الأطفال وتنميتهم بشكل جيد ان تضع الاهل أمام الكثير من الأسئلة.

يوجد في ألمانيا سبل كثيرة تدعم الاهالي في مهمة تنشئة الأبناء.  
لذلك يوجد فعاليات مخصصة لدعم وتقوية الاهل والعائلة للعيش المشترك.

تسمى مثل هذه الفعاليات „Elternbildung“ (بناء الاهل) او „Familienbildung“ (بناء العائلة)  
وهي متوفرة لجميع الاهالي والعائلات.

## ماذا تنتظر من مثل هذه الفعاليات؟

على سبيل المثال تحصل على ...

- ← معلومات عن كيفية تطور الطفل بشكل جيد
- ← اقتراحات حول مايمكن ان تلعبه مع اطفالك وما هو ممتع
- ← فرص التعرف على الاهالي الآخرين وتبادل الأفكار
- ← نصائح حول كيفية النمو بعدة لغات بنجاح
- ← المرافقة وتقديم الدعم في حال وجود اسئلة مهمة حول تنمية وتربية وترقية وتعليم أطفالك
- ← التدريب على تنظيم حياتك الأسرية اليومية
- ← التقوية على تخطي الهموم الصغيرة والكبيرة
- ← المساعدة في حل النزاعات
- ← تعزيز علاقتك مع الشريك
- ← اقتراحات لحياة كريمة مع الأسرة
- ← وأشياء كثيرة أيضا ...

هذه الفعاليات متوفرة بأشكال مختلفة:

لقاءات مفتوحة او مقاهي عائلية



دورات للأهل او للاهالي مع الأطفال



محاضرات



حلقات نقاش



أعمال مشتركة في الداخل والخارج للأطفال والاباء



جميع هذه الفعاليات تجدونها ايضا على الأنترنت:

[www.familien-abc.net](http://www.familien-abc.net)



## ستجدون في فئة (الفعاليات) VERANSTALTUNGEN:

يعرض لك تقويم الأنشطة والفعاليات على موقع [www.familien-abc.net](http://www.familien-abc.net) الأحداث المتعلقة بالتربية والطفولة والشباب والتعليم والصحة والحياة الأسرية. تجري الفعاليات والأنشطة كاجتماعات وجاهية، كما توجد أيضا اونلاين. بعض الفعاليات بحاجة إلى تسجيل مسبق عن طريق التواصل مع المسؤول عنها. وهناك فعاليات لا يحتاج التسجيل لها مسبقا فقط الحضور في وقتها. على صفحتنا الإلكترونية Familien ABC يمكنك مشاركة الفعاليات والأنشطة مع الأصدقاء ,,teilen“

فيما يلي بعض النصائح حول كيفية العثور على الفعاليات والأنشطة المناسبة لك:

البحث في منطقتك: يمكنك العثور على الفعاليات بالقرب من مكان إقامتك



العدسة المكبرة: ابحث حسب الموضوع أو التصنيف حسب فئة معينة



## لدينا المواضيع التالية:

SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

الحمل والولادة



BABYS UND KLEINKINDER

الرضع والأطفال الصغار



KINDERGARTEN- UND GRUNDSCHULALTER

اطفال الروضة وطلاب المدارس



TEENAGER UND JUGENDLICHE

المراهقين والشباب



BESONDERE LEBENSLAGEN (TRENNUNG, TRAUER, GELD)

مواضيع حياتية مثل الانفصال، الموت، المال



FAMILIENLEBEN UND PARTNERSCHAFT

الحياة الأسرية وشريك الحياة



تقام جميع الأحداث والفعاليات في عائلتنا باللغة الألمانية تقريبًا ولكن هناك أيضًا بعضها بلغات أخرى.

„Starke Eltern – Starke Kinder“ Kurse oder „ELTERN TALK“.

## ستجدون في فئة المعلومات المفيدة :WISSENSWERTES:

بنقرة واحدة يمكن ترجمة المقالات المدرجة ضمن هذه الفئة إلى لغات مختلفة.

تحت مربعات الصور ستجدون نصائح ومعلومات مفيدة عن يوميات عائلة ومقالات عن اهم مرحلة حياتية من عمر الطفل:

### Jugendalter und Pubertät

(المراهقة والبلوغ):

إلى متى يسمح لطفلي  
بالبقاء خارج المنزل  
مساءً؟ ما الذي يمكنني  
فعله في حال التنمر؟



### Säuglings- und Kleinkindalter

(الرضع والأطفال الصغار):

ماذا يستطيع طفلي أن  
يأكل؟ متى تكون الفحوصات  
الطبية؟ كيف يتطور طفلي  
بشكل جيد؟



### Kita- und Grundschulalter

(روضة الأطفال والمدرسة

الابتدائية):

أين يمكنني أن أجد المساعدة  
في رعاية الأطفال؟ كيف ستكون  
بداية المدرسة بشكل جيد؟ ما  
هو المهم في الواجبات المدرسية



### Schwangerschaft und Geburt

(الحمل والولادة):

كيف أجد قابلة؟ ما هي  
الاوراق/ الطلبات التي  
يجب أن اقدمها؟ أين  
أجد الأجوبة عن اسئلتني؟

تحت مربع "Informations- & Beratungsstellen" تستطيعون التواصل مع الموظفين المسؤولين في الدوائر

الحكومية ومراكز الاستشارات.

مع وظيفة البحث (Suchfunktion) ستجدون بسرعة مراكز الاستشارات التي تبحثون عنها. أيضا معلومات عن المسائل القانونية والمالية.

ما يدعى برسالة الوالدين (Elternbriefe) ستراقبكم من سن ولادة الطفل وحتى إتمام سن الرشد.

هل انت جديد في المنطقة؟ يمكنك العثور على معلومات مفيدة للآباء القادمين الجدد، على سبيل المثال عناوين استشارات الاندماج تحت عنوان "Familienleben und Freizeit".



## يمكنك أن تجد في قسم **VIDEOS**:

ستجد متعة مفيدة وغنية بالمعلومات في قسم **Videobereich** على سبيل المثال بشأن المزايا المالية للعائلات أو المساعدة المبكرة أو التعامل مع استخدام الهاتف الخليوي.

كما يحصل الآباء على إجابات للأسئلة هنا أيضًا عن علاوة الوالدين، علاوة الطفل أو التقدم بطلب لنقاهة علاجية للأم/الأب والطفل.

**ماذا يريد طفلي الرضيع ان يقول لي ؟** تجعل الأفلام القصيرة „Signale des Babys“ لغة الطفل مفهومة بوضوح، أي العلامات والإشارات الجميلة التي يرسلها.

← مقاطع الفيديو هذه متوفرة باللغات الألمانية والإنجليزية والتركية.

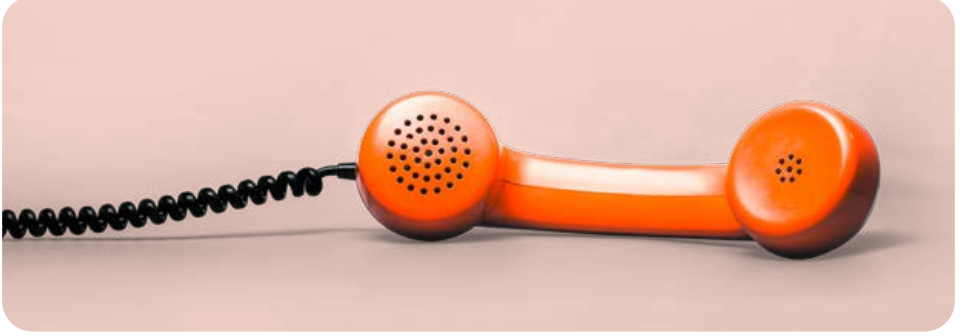
## الحمل والولادة والأسرة: كيف تسير الأمور في ألمانيا؟

تقدم أفلام „Mein Baby“ نظرة ثاقبة للأبوين حول أهم قضايا الأسرة باللغتين العربية والفارسية.



## يمكنك أن تجد هذا في قسم أرقام الطوارئ "NOTRUFNUMMERN"

ستجد هنا العديد من أرقام الهواتف المهمة التي ستساعدك بسرعة في حالات الطوارئ أو الازمات.



## يمكنك ان تجد هذا في قسم المحفوظة "DOWNLOADS"

يمكنك هنا تنزيل الكتيبات والأدلة المفيدة:

حول التغذية الصحية والتثقيف الإعلامي والحمل والولادة وأول مرة مع طفل.

أول مرة مع طفل

الحمل والولادة

تغذية صحية

التربية الإعلامية

## INFORMATIONEN- UND BERATUNGSSTELLEN و FAMILIENSTÜTZPUNKTE

إذا كنتم تبحثون على تواصل مع عائلات اخرى؟ تبحثون عن جواب يخص الأطفال، التربية، العائلة، علاقة/ شراكة، عمل، أمور مالية، رعاية للأطفال، برامج تعليمية او رعاية صحية؟ احسستم بالتعب وتبحثون عن حلول؟

يوجد في المدينة وريفها اعداد كبيرة من المعلومات-  
والمراكز الاجتماعية المجانية المخصصة لكم كأهل  
ولاطفالكم.  
هنا تقدم لكم النصائح والمساعدة لمواضيع مختلفة.  
جميع العناوين تجدونها في **„WISSENSWERTES“**  
خلف الصورة ذات الباب الأخضر  
„Informations- und Beratungsstellen,“



في مدينة Erlangen ومنطقة Erlangen-Höchstadt  
يوجد مايسمى **Familienstützpunkte**.  
تستطيع الأم أو الأب أن يتواصلوا مع عائلات اخرى. أيضا  
تستطيعون الحصول على معلومات ونصائح مجانية.  
ويوجد هنا أيضا أنشطة وفعاليات للأهالي والعائلات.  
جميع العناوين تجدونها على **„WISSENSWERTES“**  
شباك خاص مع هذا الشعار.



نتمنى لكم رحلة استكشاف ممتعة

[www.familien-abc.net](http://www.familien-abc.net)



**DAS JUGENDAMT.**  
Unterstützung, die ankommt.



### **Koordinierungsstelle Familienbildung für den Landkreis Erlangen-Höchstadt**

Amt für Kinder, Jugend und Familie ERH  
Nägelsbachstr.1, 91052 Erlangen  
Jennifer Kneisl und Jacqueline Gasche,  
09131 / 8032612  
familienbildung@erlangen-hoechstadt.de  
www.erlangen-hoechstadt.de

### **Koordinierungsstelle Familienbildung im Stadtjugendamt Erlangen**

Rathausplatz 1, 91052 Erlangen  
Irene Oelerich, 09131 / 861795 (Mo–Mi)  
Heidi Schuhmann-Helmbrecht,  
09131 / 861652  
koordinierungsstelle-fb@stadt.erlangen.de  
www.erlangen.de

**[www.familien-abc.net](http://www.familien-abc.net)**

Ausgabe: November 2021