

Familienstützpunkt

Wohnortnahe Anlaufstelle für Familien

Obergünzburg



programm

September 2020 - März 2021



Liebe Familien, Fachkräfte und Interessierte,

der Familienstützpunkt Obergünzburg (FSP) ist eine Einrichtung des Bayerischen Roten Kreuzes, Kreisverband Ostallgäu unter der Zusammenarbeit der Gemeinde Obergünzburg und des Landkreises Ostallgäu.

Mit Hilfe von vielen unterschiedlichen Kooperationspartnern und freiberuflichen Kursanbietern können wir somit den Familien aus der ganzen Region wieder ein umfangreiches Angebot anbieten.

Der Familienstützpunkt unterstützt mit seinen Angeboten nicht nur (werdende) Eltern, Großeltern und Erziehungsberechtigte in ihrer Erziehungsarbeit, sondern vermittelt gegebenenfalls auch an andere Beratungseinrichtungen. Außerdem vernetzen wir Anbieter und Einrichtungen aus der Region.

Der Familienstützpunkt Obergünzburg bietet an folgenden Tagen persönliche oder telefonische Informations- und Beratungsmöglichkeit und Unterstützung:

Montag: 8:00 – 10:00

Dienstag: 8:00 – 11:00

Mittwoch: 7:45 – 8:45 (nur bis Dezember)

Donnerstag: 7:45 – 8:45 (ab Januar)

Bitte vereinbaren Sie nach Möglichkeit vorab einen Termin.

In den Schulferien hat das Büro des Familienstützpunktes geschlossen.

Viel Spaß beim Lesen und Stöbern und viel Vergnügen bei der Teilnahme wünscht Ihnen

Martina Fischer,
Leitung Familienstützpunkt

Familienstützpunkt Obergünzburg
Gutbrodstraße 39 87634 Obergünzburg
Tel: 0152 56 79 02 28
familienstuetzpunkt@kvostallgaeu.brk.de

www.brk-ostallgaeu.de/familienstuetzpunkt-oberguenzburg
www.facebook.com/FamilienstuetzpunktOberguenzburg



Aktuelle Hinweise anlässlich Corona:

- Die Einhaltung unserer Hygieneregeln ist Voraussetzung dafür, dass wir unsere Angebote durchführen können
- Unser Hygienekonzept finden Sie unter <https://www.brk-ostallgaeu.de/familienstuetzpunkt-oberguenzburg>
- Zu allen Angeboten ist eine Anmeldung erforderlich. Die Anmeldekontakte sind dem jeweiligen Angebot zu entnehmen. Zum Angebot ist ein ausgefüllter Selbstauskunfbogen mitzubringen: dieser steht zum Download ebenso auf unserer Internetseite bereit
- Bei der Anmeldung auch das Kind als Teilnehmer anmelden und die Telefonnummer mit angeben
- bitte beachten Sie die jeweils aktuell gültigen Bestimmungen in unserem Hygienekonzept, ob Kinder im Alter zwischen 0-6 Jahren teilnehmen können
- Aufgrund der ggf. wechselnden Bestimmungen unterliegt dieses Programm evtl. Änderungen. Informieren Sie sich daher beim Anbieter (Kontaktdaten siehe jeweiliger Programmpunkt), ob das Angebot in dieser Form stattfindet. Außerdem informieren wir auch auf der Internetseite zu Änderungen.

Das bedeuten unsere Symbole im Programm:



Eltern-Kind-Spielgruppen

Im Familienstützpunkt (FSP) finden verschiedene Eltern-Kind-Spielgruppen statt. Das Alter der Kinder beläuft sich derzeit von ca. 6 Monaten – 3 Jahren. Die Gruppen sind nach ungefährem Alter der Kinder eingeteilt.

Nebst dem Austausch mit anderen Eltern, steht das Spiel der Kinder und deren erste Kontakte zu Gleichaltrigen im Vordergrund.

Die Gruppen werden zu verschiedenen Vormittagszeiten (meist 14tägig) abgehalten, eigenverantwortlich von jeder Gruppe organisiert und somit nicht durch eine Fachkraft begleitet. Daher unterscheiden sich diese Spielgruppen von anderen begleitenden Eltern-Kind-Angeboten des FSP.

Die Teilnahme an den Gruppen steht allen interessierten Familien offen – allerdings besteht eine begrenzte Anzahl an Teilnehmern der jeweiligen Gruppen.

Die Belegungszeiten der Gruppen werden vom Familienstützpunkt organisiert. Sollten Sie Interesse an der Teilnahme oder Gründung einer Spielgruppe haben, setzen Sie sich bitte mit dem FSP in Verbindung.



Offene Angebote im Familienstützpunkt – kostenlos und ohne Anmeldung!

FAMILIENCAFÉ



Das Familiencafé dient als kindgerechter Treffpunkt, Infopool und attraktiver Ort für (Groß-)Eltern und Kinder gleichermaßen. Hier können Eltern in der gleichen Lebensphase in Kontakt kommen und sich austauschen. Kaffee, Tee und Getränke sowie kleine Snacks stehen bereit.

Das Familiencafé bietet außerdem (ehemaligen) Geburtsvorbereitungs-, Rückbildungs- oder Eltern-Kind-Gruppen die Möglichkeit, ihren Kontakt zu pflegen.

Das Familiencafé ist barrierefrei erreichbar und zentral gelegen, die Teilnahme ist kostenfrei.

Für Beratungen und Informationen steht in dieser Zeit die Leitung des Familienstützpunktes zur Verfügung. Termine siehe nächste Seite.

Momentan ist die Teilnahme am Familiencafé nur mit vorheriger Anmeldung möglich – die Zeit des Familiencafés ist außerdem auf 1 Stunde beschränkt.

KLEINE-INFO-WELT



In der KLEINEN Info-Welt gibt es einmal monatlich im Rahmen des Familiencafés kostenfreie Informationsveranstaltungen für den Alltag mit den KLEINEN (ca. 0-3 Jahre). Da Kinder zu dieser Veranstaltung mitgebracht werden können*, ist die KLEINE-Info-Welt bewusst kurz gehalten und dauert jeweils nur von 9:30 – ca. 10:00 Uhr.

Die Themen der KLEINEN Info-Welt finden Sie im Programm.
Termine siehe zusätzlich nächste Seite.

Momentan ist die Teilnahme an der KLEINEN Info-Welt nur mit vorheriger Anmeldung möglich.

STILLBERATUNG



Einmal monatlich kostenfreie* Still- und Ernährungsberatung mit Hebamme Michaela Stöckle.

Hier gibt es die Möglichkeit zur Beratung zu folgenden Themen:



- Stillvorbereitung (bereits während der Schwangerschaft)
- Grundlagen des Stillens
- Stillbeginn und praktische Handhabung (z. B. Stillpositionen)
- Vorbeugen von Stillschwierigkeiten
- Umgang bei Problemen
- Übergang vom Stillen (Flaschennahrung) zur Beikost

Die Beratungszeiten sind von 09:00 – 11:00 Uhr.

Das Familiencafé hat an diesen Tagen von 09:00 - 10:00 geöffnet.

Anmeldung unter:

familienstuetzpunkt@kvostallgaeu.brk.de

Termine siehe unten.

*bestimmte Beratungen fallen unter die Kategorie Krankenkassenleistung. Daher bitte Versicherungskärtchen bereithalten.

ÖFFNUNGSTAGE DES FAMILIENCAFÉS



Das Familiencafé hat an folgenden Tagen von 09:00 – 10:00 geöffnet.

September

15. KLEINE Info-Welt
22. mit Stillberatung

Oktober

06. KLEINE Info-Welt
27. mit Stillberatung

November

17. KLEINE Info-Welt
24. mit Stillberatung

Dezember

08. mit Stillberatung
15. KLEINE Info-Welt

Januar

12. mit Stillberatung
19. KLEINE Info-Welt

Februar

02. mit Stillberatung
23. KLEINE Info-Welt

März

02. KLEINE Info-Welt
16. mit Stillberatung



ERGÄNZENDE UNABHÄNGIGE TEILHABEBERATUNG (EUTB) - BARRIEREFREI

für Menschen mit Behinderung, chronischer oder seelischer Erkrankung



Die EUTB ist eine Beratungsstelle für Menschen mit Behinderung, chronischer oder seelischer Erkrankung, deren Angehörige, aber auch Interessierte.

Sie informiert über bestehende Angebote und Leistungen der Rehabilitation und Teilhabe. Darüber hinaus wird bei der Beantragung von Leistungen unterstützt und bei Bedarf an die richtigen Ansprechpartner vermittelt. Das Angebot der EUTB ist unabhängig und kostenlos. Es wird zu folgenden Themen beraten:

Wohnen, Arbeit, Finanzen, Assistenz, Bildung, Hilfsmittel, Freizeit, Gesundheit.

Terminvereinbarung für einen Beratungstermin im Familienstützpunkt:

08342 - 9 19 22 10

Kontakt EUTB Ostallgäu-Kaufbeuren:

Jahnstraße 12, 87616 Marktoberdorf

08342 91 92 210, beratung@eutb-oal.de

Offene Sprechzeiten: Montag und Donnerstag: 09:00-12:00 Uhr



Weitere Außensprechstunden im Landkreis auf der Website unter: www.eutb-oal.de



15.September 09:30 – 10:00

KLEINE INFO-WELT

GUT GEWICKELT UND SCHÖN GEREGELT

Nachhaltigkeit beim Wickeln und der Monatshygiene



Nachhaltigkeit ist in aller Munde. Bald verschwinden viele Produkte, die bisher in Familienhaushalten zu finden waren, wie z.B. Wattestäbchen oder Trinkhalme. Denn Einwegprodukte, für die es umweltfreundlichere Alternativen gibt, werden voraussichtlich Anfang 2021 vom Markt genommen.

Ab diesem Zeitpunkt müssen auch alle Monatshygieneprodukte eine gut sichtbare Kennzeichnung führen, die auf die negativen Umweltauswirkungen einer unsachgemäßen Entsorgung dieser Produkte hinweist, denn 90% der am Markt erhältlichen Menstruationsprodukte bestehen zu einem Großteil aus Kunststoffen und sind nicht biologisch abbaubar.



Bis ein Kind trocken wird, verbraucht es ca. 4500 bis 6500 Wegwerwindeln- dies entspricht ca. 1 – 1,5 Tonnen Müll. Daher entscheiden sich immer mehr Familien, auf Stoffwindeln umzustellen.

Doch nicht nur der ökologische Fußabdruck steht beim Wechsel auf alternative Formen der Monatshygiene und beim Wickeln des Babys oder Kleinkindes für viele Familien im

Vordergrund, sondern auch der Gesundheitsaspekt. Bei diesem Kurzvortrag bietet sich die Möglichkeit über solche Alternativen zu informieren.

Referentin:

Anna Schäffeler, Chemikantin, zertifizierte Stoffwindelberaterin,
Beraterin Monatshygiene

Hinweis:

Der Landkreis Ostallgäu unterstützt die Ausstattung des Kindes mit Stoffwindeln und Windelhosen mit einem einmaligen Zuschuss von 50,- €

16.September – 21.Oktober 8:45 – 10:15

PEKiP für Kinder geboren Juni- Juli 2020



bewusst wahrnehmen.

In der PEKiP-Gruppe hat das Baby die Möglichkeit, seine neu gewonnenen Fähigkeiten und seinen Forschergeist auszuprobieren – auch im Kontakt zu Gleitältrigen. In dieser Zeit sind die Babys nackt, damit sie sich freier bewegen können.

Der 2.Block findet voraussichtlich ab Mitte November statt.

Kurskosten: 99,00 €

Teilnehmer aus dem Ost- und Unterallgäu erhalten einen Kurszuschuss von 50 %. Es kann außerdem der Elternkurgutschein der KoKi OA und KE eingelöst werden.

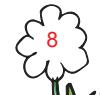
Anmeldung:

Martina Fischer, 08372 – 97 29 28, fischermar-tina@gmx.de



21.September

Das Büro des Familienstützpunktes ist an diesem Tag nicht besetzt!



22.September 09:00 – 11:00 Uhr

STILLBERATUNG für (werdende) Mütter

Kostenfreie* Still- und Ernährungsberatung mit Hebamme Michaela Stöckle.

Hier gibt es die Möglichkeit zur Beratung zu folgenden Themen:



- Stillvorbereitung (bereits während der Schwangerschaft)
- Grundlagen des Stillens
- Stillbeginn und praktische Handhabung (z. B. Stillpositionen)
- Vorbeugen von Stillschwierigkeiten
- Umgang bei Problemen
- Übergang vom Stillen (Flaschennahrung) zur Beikost

*bestimmte Beratungen fallen unter die Kategorie Krankenkassenleistung. Daher bitte Versicherungskärtchen bereithalten

Das Familiencafé hat von 09:00 - 10:00 geöffnet.

Anmeldung bis spätestens 21.September 11:00 Uhr unter:

familienstuetzpunkt@kvostallgaeu.brk.de

25.September 14:30 – 17:00 Uhr

RAUS IN DIE NATUR UND AN DIE FRISCHE LUFT mit dem AELF

Kostenfreies Bewegungsangebot – draußen – für Kinder ab 2 Jahren mit (Groß-) Eltern



Spiel und Spaß bei jedem Wetter.

Kinder bewegen sich grundsätzlich gern und lernen mit dem ganzen Körper. Spielerische Bewegungen in der Natur und im Freien fördern eine gesunde Entwicklung und machen Ihr Kind stark! Richtig angezogen, macht Bewegung bei jedem Wetter im Freien Spaß. Eltern bekommen Ideen für Spiel und Spaß mit Alltagsmaterialien, die auch bei Regen die Sonne scheinen lassen.

Es gibt ein gemeinsames Erlebnispicknick: bitte Obst, Gemüse und Getränke mitbringen!

Achtung: Die Wege sind nicht für Kinderwagen geeignet.

Referentin: Ulrike Seifert, Erzieherin

Treffpunkt: Unterer Parkplatz am Freibad Hagenmoos

Nächere Informationen und online Anmeldung:

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kaufbeuren

www.aelf-kf.bayern.de/ernaehrung/familie

Auskünfte erhalten Sie telefonisch unter 08341 9002-0

oder per E-Mail an poststelle@aelf-kf.bayern.de

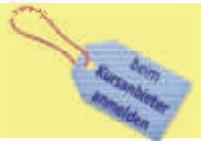
Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl wird um rechtzeitige Anmeldung gebeten



28.September – 26.-Oktober 19:30 -21:30 Uhr

KESS ERZIEHEN – WENIGER STRESS. MEHR FREUDE

Ein Elternkurs für Familien mit Kindern von 3-11 Jahren



Der Kurs stellt die Entwicklung des Kindes, gestützt durch Ermutigung und dessen verantwortungs-volle Einbeziehung in die Gemeinschaft in den Mittelpunkt.

Mütter und Väter von Kindern im Alter von drei bis elf Jahren erhalten eine praktische, ganzheitlich orientierte Erziehungshilfe. Übungen ermöglichen den Eltern ihren Erziehungsstil weiter zu entwickeln. Konkrete Anregungen für zu Hause helfen, neu gewonnene Handlungsalternativen direkt in die Erziehungspraxis umzusetzen. Der Erfahrungsaustausch mit anderen Eltern regt an, sich über den Kurs hinaus gegenseitig zu unterstützen.

Kursleitung: Katja Weh-Gleich

Kurskosten: 50 € als Einzelperson, 80 € für Paare

Teilnehmer aus dem Ostallgäu erhalten einen Kurszuschuss von 50 %.

Anmeldung bis spätestens 18.September

bei der Kolpingfamilie Obergünzburg:

info@kolping-obergunzburg.de, 08372 – 26 46



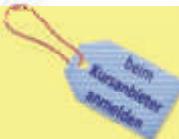
Kess
kooperativ | ermutigend | sozial | situationsorientiert
erziehen®

**Weniger Stress.
Mehr Freude.**

29.September 9:00 - 11:00 Uhr

DER GUTE START IN DEN TAG: EIN AUSGEWOGENES FRÜHSTÜCK

Für Familien mit Kindern ab dem 2. Lebensjahr - Vortrag mit Kostproben



Das Kindergarten- und Schuljahr hat wieder begonnen. Damit Kinder sich körperlich und geistig gut entwickeln, jeden Tag konzentriert und leistungsfähig sein können, müssen sie mit allen Nährstoffen optimal versorgt sein. Die Teilnehmer/-innen lernen mit möglichst wenig Aufwand ein ausgewogenes Frühstück und leckere kindgerechte Zwischenmahlzeiten – egal ob für daheim oder für Kindergarten/für Kinderkrippe – oder die Schule zuzubereiten. Sie erfahren auch, wie Sie die Wünsche Ihres Kindes berücksichtigen können. Anhand der Ernährungspyramide wird der Beitrag von Frühstück und Zwischenmahlzeit zu einer ausgewogenen Ernährung erklärt und die Portionsgrößen für Kinder besprochen.

Referentin: Theresa Michel, Diätassistentin

Kosten: 2 € pro Erwachsener für Lebensmittel

Nähere Informationen und online Anmeldung:

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kaufbeuren unter
www.aelf-kf.bayern.de/ernaehrung/familie



Auskünfte erhalten Sie telefonisch unter 08341 9002-0
oder per E-Mail an poststelle@aelf-kf.bayern.de

Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl wird um rechtzeitige Anmeldung gebeten



02.Okttober – 11.Dezember

MUSIKGARTEN für Kinder von ca. 15 Monaten - 3 Jahren und 3 - 5 Jahren



08:45 - 09:30 Uhr oder 10:00 - 10:45 Uhr oder 11:15 – 12:00 (3 verschiedene Kurse!)

15 Monate - 3 Jahre

Dieser Kurs geht auf den wachsenden Erlebnisraum der Kinder ein.

Themen in dieser Phase sind z.B. Musik und die Tierwelt.

Der immer grösser werdenden Selbstständigkeit der Kinder wird Rechnung getragen.



14:30 - 15:15 Uhr

3 - 5 Jahre (nachmittags)

Im Kindergarten-Alter nehmen die Kinder den Ablauf des Jahres wahr.

Die Themen orientieren sich an den Jahreszeiten und der Natur.

Die Kinder lösen sich allmählich vom sicheren Schoß der Eltern und erproben die Unabhängigkeit.

Weitere Informationen zu den Kursen:

Verena Maier, 0157 – 37 08 41 47, info@verenasmusikgarten.de

Kurskosten: 78,00 €

Die Kurse werden in Kooperation mit der VHS Obergünzburg angeboten – daher

Anmeldung:

Volkshochschule Obergünzburg e.V.,

08372 – 92 00 29, info@vhs-oberguenzburg.de



06.Oktober 09:30 – 10:30 Uhr

„ICH WILL DOCH NUR SPIELEN“

KLEINE Info-Welt (09:30 – 10:00 Uhr) & Familiencafé 09:30 – 10:30 Uhr



Spielen ist ein Zauberwort für ein glückliches Baby- und Kinderleben.

In dieser KLEINEN Info-Welt gehen wir folgenden Dingen auf den Grund:

- Warum spielen Kinder eigentlich?
- Weshalb ist das Spiel so wichtig für die Entwicklung?
- Was ist charakteristisch für das kindliche Spiel?
- Mit was spielen Kinder?
- Spielen Mädchen und Jungen gleich?
- Wieviel Spielsachen benötigt ein Kind?
- Wer kann Spielpartner sein?
- Gibt es allgemeine Spiel“Regeln“?

Referentin:

Martina Kokorsch, KJF Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung

Anmeldung bis spätestens 05.Oktober 11:00 Uhr unter:

familienstuetzpunkt@kvostallgaeu.brk.de



07.Oktober – 28.Oktober 10:45 – 11:45 Uhr

BABYMASSAGE für Kinder von 6 Wochen – ca. 5 Monaten



In vier Kurseinheiten (á 60 Minuten) werden die einfachen Grundlagen der Babymassage und die dazugehörigen Griffe vermittelt. Die Massage wird von Stunde zu Stunde gesteigert und dadurch besteht die Möglichkeit, die einzelnen Griffe immer wieder für sich einzüben.

Babymassage wirkt unter anderem stresslösend, regt die Selbstheilungskräfte des Körpers und die Magen- und Darmfunktion an, stärkt das Immunsystem, wirkt entblähend, beugt Koliken vor und stärkt das Schlafverhalten.

Durch die Babymassage wird die Beziehung zwischen Eltern und Kind gestärkt und baut Vergnügen und Freude an Berührung aus.

Für zu Hause erhalten Sie ein Skript mit vielen hilfreichen Bildern der einzelnen Griffe.

Kursleitung:

Martina Fischer

Erzieherin, zertifizierte Babymassage-Kursleiterin und PEKiP-Gruppenleitung
Elternbegleiterin

Kurskosten: 44,00 € + 3,00 Skript

Die Kurse werden in Kooperation mit der VHS Obergünzburg angeboten – daher

Anmeldung:

Volkshochschule Obergünzburg e.V.,
08372 – 92 00 29, info@vhs-oberguenzburg.de



09.Oktober 17:00 – 20:00 Uhr

SÄUGLINGSPFLEGEKURS mit Nadine Wollny von Tragemülich



In diesem Kurs gibt es theoretische Grundlagen zu Themen wie Baden, Wickeln und Handling des Neugeborenen sowie Wissenswertes zu Erstausstattung, plötzlichem Kindstod, Tragen, Stillen, Schlafen und vielem mehr. Außerdem üben wir mit einer Puppe das Wickeln, Baden und allgemein das Handling mit einem Neugeborenen.



Die Teilnehmer erhalten ein Handout mit allen wichtigen Infos.

Kursleitung: Nadine Wollny, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Trageberaterin und Stillberaterin

Kurskosten: 35 € pro Person, 50 € pro Paar

Anmeldung bis spätestens 02.Oktober:

Nadine Wollny, nadine@tragemuetlich.de
oder 0162 – 7 94 06 19



13.Oktober 09:00 – 11:30 Uhr

WICKELN MIT STOFFWINDELN Workshop mit Anna Schäffeler von WickelSpitze

In diesem Workshop erhält man einen groben Überblick über das Thema Stoffwindeln. Im Vordergrund stehen das Anfassen und Anprobieren der verschiedenen Systeme an Puppen.

Weitere Inhalte des Workshops sind:

- Vergleich Wegwerwindel-Stoffwindel
- Moderne Stoffwindelsysteme Vor- und Nachteile
- Alles rund um Materialien, Waschen und Aufbewahrung
- Alltag mit Stoffwindeln - was brauche ich alles
- Richtiges Anlegen einer Stoffwindel

Kosten: 35 € pro Person, 50 € pro Paar

Anmeldung bis spätestens 06.Oktobe

Anna Schäffeler, kontakt@wickelspitze.de, 08366 – 9 88 86 94, 0176 – 22 99 35 29

Hinweis:

Der Landkreis Ostallgäu unterstützt die Ausstattung des Kindes mit Stoffwindeln

14.Oktober - 25.November 18:00 – 20:00 Uhr

NÄHKURS VON KLEIN BIS GROß (nicht nur) für Mütter und Großmütter



Möchten Sie an 6 Abenden gerne individuelle Bekleidung für das Baby oder Kleinkind (oder sich selbst) nähen?

Z.B. Mitwachshosen für Baby- oder Kleinkinder, Hoodies, Loops, Beanies, Sweatshirts....

Unter Gleichgesinnten macht es mehr Spaß!

Voraussetzung ist jedoch, dass Sie bereits eine Nähmaschine besitzen und sich damit etwas auskennen. Schnitte können Sie selbst mitbringen oder werden zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: Nähmaschine und Nähutensilien, Stoff, Papier und Kreide, Klemmlampe
Kursleitung: Elisabeth Schuttenberg

Kurskosten: 75,00 €

Die Kurse werden in Kooperation mit der VHS Obergünzburg angeboten – daher

Anmeldung:

Volkshochschule Obergünzburg e.V.,
08372 – 92 00 29, info@vhs-oberguenzburg.de



15.Oktober - 26.November 18:00 – 19:30 Uhr

SENSOMOTORICS – Entspannungskurs für (Groß-) Eltern



Wenn der Familienalltag anstrengend ist, leiden die (Groß-) Eltern manchmal auch unter verspannten Muskeln und Schmerzen.

In diesem Sensomotorics-Kurs wird das Wissen um Muskelketten und Faszien, die FeldenkraisTechnik, Elemente verschiedener Entspannungs-Therapien und Erkenntnisse der modernen Hirnforschung genutzt und diese in feinste und bewusst ausgeführte Bewegungsabläufe umgesetzt. So können Sie in diesem Sensomotorics-Kurs durch wenige, jedoch achtsam ausgeführte Übungen und zunehmende Eigenwahrnehmung ihre schmerzenden und verspannten Muskeln, Gelenke und die Wirbelsäule entlasten, Stress abbauen und Mobilität zurückgewinnen.



Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, Isomatte

Kursleitung: Judith Reckziegel

Kurskosten: 54,00 €

Die Kurse werden in Kooperation mit der VHS Obergünzburg angeboten – daher

Anmeldung:

Volkshochschule Obergünzburg e.V.,

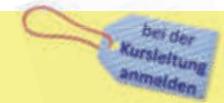
08372 – 92 00 29, info@vhs-oberguenzburg.de



16.Oktober 14:30 - 16:30 Uhr

PFLANZEN-RENDEZVOUS IM WALD UND AN DER WILDHECKE –

Kräuterwanderung mit oder ohne Kind



Bei dieser kleinen Exkursion können Sie die Früchte der Wildhecken und heilsame Wurzeln näher kennenlernen und diese sammeln. Dazu erhalten Sie praktische Tipps für die Verarbeitung in der Küche und den Gebrauch im Familienalltag als Vorbeugung gegen Erkältung z.B. als Tee, Saft, Erkältungsbalsam...

Hier können Familien mit oder ohne Kind teilnehmen. Der Weg ist Kinderwagengeeignet.
Leitung:

Christine Knestel, Allgäuer Wildkräuterführerin, Ernährungsberaterin, Imkerin

Treffpunkt: wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Kosten: 9 € pro Erwachsenen

Anmeldung bis 14.Oktober bei:

knestel.christine@gmx.de oder Tel: 08372- 14 61



23.Oktober 19:00 - 21:00 Uhr

„KONZENTRIERT GEHT'S WIE GESCHMIERT!“ -

Vortrag mit Tipps und Tricks für entspannte Hausaufgaben und Homeschooling



Ein Abend für interessierte Eltern, die Ihre Kinder mit Spaß und Spiel zum konzentrierten Arbeiten bringen wollen.

Hier lernen Sie mit einfachen und teilweise kostenlosen Mitteln, die Lernsituationen so zu gestalten, dass Ihre Kinder ausdauernd und konzentriert bei der Sache bleiben können.

Jeder Teilnehmer*in bekommt ein kleines „Konzentriert geht's wie geschmiert!“- Trickheft, so können alle vorgestellten Übungen zu Hause nachschlagen werden.

Für Eltern von Grundschulkindern, ebenso eingeladen sind Eltern von Vorschulkindern.

Kursleitung:

Adina Heidelbach

Erzieherin, Inklusionsfachkraft, Elternbegleiterin,

Trainerin für LRS und Marburger Konzentrationstraining

Inhaberin: Fix lernen mit Dexter - die Lernwerkstatt mit Hund für Kinder

Kosten: 10 € pro Person

Anmeldung:

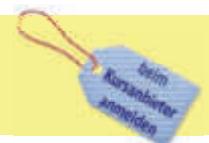
0176 – 73104528, info@fix-lernen-mit-dexter.com

www.fix-lernen-mit-dexter.com



24.Oktober 09:00 – 17:00 Uhr

ERSTE HILFE FÜR NOTFÄLLE AM KIND



Der Kurs "Erste-Hilfe am Kind" stellt ein zielgruppenorientiertes Ausbildungsprogramm mit integrierter Herz-Lungen-Wiederbelebung für Säuglinge und Kleinkinder dar.

Anhand vieler Fallbeispiele bieten wir den Teilnehmerinnen und Teilnehmern einen weitgehend praktisch orientierten Unterricht an.

Dieser Kurs richtet sich an Eltern, Großeltern und an alle, die mit Kindern zu tun haben.

Kurskosten:

pro Person 50 €, pro Paar 80 €

(Kombination Eltern/Großeltern gelten ebenso als Paare – bitte bei der Anmeldung vermerken)

Referentin: Kathrin Ressel, BRK Ostallgäu

Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung

Bayerisches Rotes Kreuz, Kreisverband Ostallgäu:

<https://www.kurs-anmeldung.de/go.dll?Lic=2183>



27.Oktober 09:00 – 11:00 Uhr

STILLBERATUNG UND FAMILIENCAFÉ für (werdende) Mütter



Kostenfreie* Still- und Ernährungsberatung mit Hebamme Michaela Stöckle.

Hier gibt es die Möglichkeit zur Beratung zu folgenden Themen:



- Stillvorbereitung (bereits während der Schwangerschaft)
- Grundlagen des Stillens
- Stillbeginn und praktische Handhabung (z. B. Stillpositionen)
- Vorbeugen von Stillschwierigkeiten
- Umgang bei Problemen
- Übergang vom Stillen (Flaschennahrung) zur Beikost

*bestimmte Beratungen fallen unter die Kategorie Krankenkassenleistung. Daher bitte Versicherungskärtchen bereithalten

Das Familiencafé hat von 09:00 - 10:00 geöffnet.

Anmeldung bis spätestens 26.Oktober 11:00 Uhr unter:

familienstuetzpunkt@kvostallgaeu.brk.de

02.November – 06.November

HERBSTFERIEN

Das Büro des Familienstützpunktes ist in dieser Zeit nicht besetzt!

04.November 17:00 – ca. 19:00 Uhr

NACHTWANDERUNG mit der OBA – für Kinder von 8- 12 Jahren

Wir machen zusammen eine Nachtwanderung und im Anschluss wärmen wir uns gemeinsam auf.

Bitte mitbringen:

Wettergerechte Kleidung,
eigene Laterne oder Taschenlampe, Mund-Nasen-Schutz

Kosten: 3 €

Treffpunkt: am Familienstützpunkt

Anmeldung:

OBA (offene Behindertenarbeit)

BRK KV Ostallgäu

oba@kvostallgaeu.brk.de

Tel: 08342/96 69 – 77



10.November 18:00 – 20:30 Uhr

SCHLAF, KINDLEIN, SCHLAF...

Workshop für (werdende) Eltern mit Babys bis ca. 12 Monate



Babynächte sind zweifellos eine sehr große Herausforderung. Der Druck von außen ist groß, wenn Kinder nicht frühzeitig selbstständig ein- oder durchschlafen. Eltern im 1.Lebensjahr sind häufig irritiert, dass scheinbar nur das eigene Kind nicht durchschläft oder nicht von selbst einschläft. Zahlreiche, sich oft widersprechende Tipps damit das Baby endlich durchschläft, können zusätzlich verunsichern. Wir widmen uns daher in diesem Workshop rund um das Thema Babyschlaf:

- Schlafverhalten, Schlafbedarf, Schlafbedingungen
- Schlafmythen und Schlaftrainings
- praxisnahe Anregungen und Hilfestellungen

Dieser Kurs soll den Eltern dabei helfen, das kindliche Schlafverhalten und das Baby besser zu verstehen und auf dieser Grundlage bindungs- und beziehungsorientierte Strategien für den Alltag zu entwickeln und dabei auch die Achtsamkeit der eigenen Energiereserven nicht zu verlieren.

Kursleitung:

Martina Fischer

Erzieherin, PEKiP-Gruppenleiterin, Elternbegleiterin

Kosten: 30 € pro Person

Anmeldung:

Martina Fischer, 08372 – 97 29 28, fischermar-tina@gmx.de



12.November – 17.Dezember 10:45 – 12:15
PEKiP für Kinder geboren August - September 2020



Beim Prager Eltern-Kind-Programm (PEKiP) lernt man im Austausch mit anderen Eltern und der Gruppenleiterin von- und miteinander. Man bekommt Antworten, Anregungen und Unterstützung für den Alltag mit den Babys.
PEKiP begleitet die Familien mit Spiel- und Bewegungsanregungen und die Eltern können die individuellen Fähigkeiten und Bedürfnisse des Kindes bewusst wahrnehmen.

In der PEKiP-Gruppe hat das Baby die Möglichkeit, seine neu gewonnenen Fähigkeiten und seinen Forschergeist auszuprobieren – auch im Kontakt zu Gleichaltrigen. In dieser Zeit sind die Babys nackt, damit sie sich freier bewegen können.

Der 2. Block findet voraussichtlich ab Ende Januar statt.

Kurskosten: 85,00 €

Teilnehmer aus dem Ost- und Unterallgäu erhalten einen Kurszuschuss von 50 %. Es kann außerdem der Elternkursgutschein der KoKi OA und KE eingelöst werden.

Anmeldung:

Martina Fischer, 08372 – 97 29 28, fischermar-tina@gmx.de

17.November 09:30 – 10:30 Uhr

HAUSAPOTHEKE FÜR KINDER

KLEINE Info-Welt (09:30 – ca. 10:00 Uhr) & Familiencafé 09:30 – 10:30 Uhr



Knie aufgeschürft, Finger verbrannt, Fieber am Wochenende?

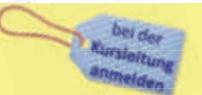
Bei Notfällen ist es gut, eine Hausapotheke zur Hand zu haben.

Folgende Fragen sollen an diesem Vormittag beantwortet werden:

- Was gehört in jede Hausapotheke?
- Welche Extras für Kinder?
- Was muss ich beachten?
- Wie sind die Medikamente zu lagern?
- Was benötige ich für den Notfall?
- Inwieweit kann ich mir homöopathisch behelfen?



Referentin: Bea Stjepanovic, Apothekerin



17.November 18:00 – 19:30 Uhr
ELTERNGEGLD & ELTERNZEIT
kostenfreier Info-Abend von Donum Vitae Kaufbeuren



Hier werden alle Fragen rund um die Themen Elternzeit, Elterngeld, Kindergeld und sonstige Leistungen für Familien beantwortet:



- Wie und in welchem Zeitabschnitt beantrage ich Elternzeit?
- Wie hoch ist mein Elterngeldanspruch? Welche Varianten gibt es?
- Auf welche Leistungen habe ich sonst noch Anspruch?

Der Vortrag informiert auch über das bayerische Familiengeld und das bayerische Krippengeld.

Begrenzte Teilnehmerzahl, daher wird um rechtzeitige Anmeldung gebeten!

Anmeldung bis spätestens 10.November:

bei Donum Vitae 08341 - 9 99 36 50



23.November

Das Büro des Familienstützpunktes ist an diesem Tag nicht besetzt!



24.November 09:00 – 11:00 Uhr

STILLBERATUNG UND FAMILIENCAFÉ für (werdende) Mütter

Kostenfreie* Still- und Ernährungsberatung mit Hebamme Michaela Stöckle.

Hier gibt es die Möglichkeit zur Beratung zu folgenden Themen:



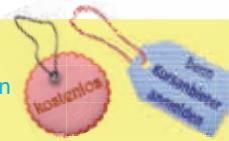
- Stillvorbereitung (bereits während der Schwangerschaft)
- Grundlagen des Stillens
- Stillbeginn und praktische Handhabung (z. B. Stillpositionen)
- Vorbeugen von Stillschwierigkeiten
- Umgang bei Problemen
- Übergang vom Stillen (Flaschennahrung) zur Beikost

*bestimmte Beratungen fallen unter die Kategorie Krankenkassenleistung. Daher bitte Versicherungskärtchen bereithalten
Das Familiencafé hat von 09:00 - 10:00 geöffnet.

Anmeldung bis spätestens 23.November 11:00 Uhr unter:
familienstuetzpunkt@kvostallgaeu.brk.de

03. Dezember 15:00 – 16:30 Uhr

WAS KOMMT NACH DEM BREI? Kostenfreier Vortrag mit Diskussion
für Eltern mit Kindern von ca. 10 -24 Monaten



Sie erhalten praxisrelevante Informationen, wie Sie Ihrem Kind den Übergang von Brei auf feste Nahrung erleichtern können, welche Lebensmittel zur Umstellung besonders geeignet sind und mit welchen Sie lieber noch etwas warten sollten. Portionsgrößen und Mahlzeitenverteilung sowie Vorschläge für Mahlzeiten erleichtern die Umsetzung in den Alltag. Die Referentin beantwortet auch alle Ihre persönlichen Fragen.

Referentin:

Claudia Reich, Dipl.-Ing. Ernährungs- und Versorgungsmanagement

Nähere Informationen und online Anmeldung:

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kaufbeuren unter
www.aelf-kf.bayern.de/ernaehrung/familie

Auskünfte erhalten Sie telefonisch unter 08341 9002-0



08. Dezember 09:00 – 11:00 Uhr

STILLBERATUNG UND FAMILIENCAFÉ für (werdende) Mütter



Kostenfreie* Still- und Ernährungsberatung mit Hebamme Michaela Stöckle.

Hier gibt es die Möglichkeit zur Beratung zu folgenden Themen:

- Stillvorbereitung (bereits während der Schwangerschaft)
- Grundlagen des Stillens
- Stillbeginn und praktische Handhabung (z. B. Stillpositionen)
- Vorbeugen von Stillschwierigkeiten
- Umgang bei Problemen
- Übergang vom Stillen (Flaschennahrung) zur Beikost
-

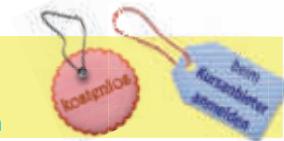
*bestimmte Beratungen fallen unter die Kategorie Krankenkassenleistung. Daher bitte Versicherungskärtchen bereithalten

Das Familiencafé hat von 09:00 - 10:00 geöffnet.

Anmeldung bis spätestens 07. Dezember 11:00 Uhr unter:
familienstuetzpunkt@kvostallgaeu.brk.de

08. Dezember 15:00 – 16:30 Uhr

BEWEGUNGSSPAß FÜR BABYS IM ERSTEN LEBENSAJAHR
Spiel- und Bewegungsanregungen für Babys von 0 - 12 Monaten



Ausreichend Bewegung im Alltag verbessert die motorischen Fähigkeiten und stärkt die Gehirnentwicklung.

Sie erhalten Hintergrundwissen mit Fokus auf das erste Lebensjahr, beispielsweise die Meilensteine der motorischen Entwicklung und Tipps, um die körperliche und geistige Entwicklung Ihres Kindes gezielt zu unterstützen.

Dabei steht das spielerische Lernen von Bewegungsabläufen im Vordergrund.
Die Babys sind beim Angebot mit dabei.

Referentin:

Martina Fischer, Erzieherin, PEKiP-Gruppenleiterin

Nähere Informationen und online Anmeldung:

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kaufbeuren unter
www.aelf-kf.bayern.de/ernaehrung/familie
Auskünfte erhalten Sie telefonisch unter 08341 9002-0



15. Dezember

REIF FÜR EINE KUR?

Informationen rund um das Thema Kur für Familien

KLEINE Info-Welt (09:30 – ca. 10:00 Uhr) & Familiencafé 09:30 – 10:30



Das Zeitbudget vieler Mütter ist oft sehr knapp:

den Haushalt managen, Kinder erziehen, der Partnerschaft Raum geben und die Anforderungen aus Familie und Beruf jeden Tag aufs Neue auszubalancieren.

Schnell können diese Anforderungen zu Belastungen werden und daraus gesundheitliche Probleme entstehen.

Dies kann ein Hinweis darauf sein, dass die Grenzen der Belastbarkeit erreicht sind und Mütter wirksame Unterstützung brauchen.

Wir beantworten die geläufigsten Fragen zu einer Kur:

- Was ist eine Mutter-Kind-Kur?
- Was ist eine Mütterkur?
- Können auch Väter zur Kur?
- Was kostet eine 3-wöchige Kur?
- Wann habe ich Anspruch auf eine Kur?
- Können wir als Familie zur Kur fahren?
- Wie finde ich die passende Klinik?
- Wird mir die Zeit der Kur auf den Urlaub angerechnet?
- und noch vieles mehr.....



Referentin: Alexandra Hien

Caritasverband für den Landkreis Ostallgäu e.V.

24. Dezember – 08. Januar

WEIHNACHTSFERIEN

Das Büro des Familienstützpunktes ist in dieser Zeit nicht besetzt!

12. Januar 09:00 – 11:00 Uhr

STILLBERATUNG UND FAMILIENCAFÉ für (werdende) Mütter



Kostenfreie* Still- und Ernährungsberatung mit Hebamme Michaela Stöckle.

Hier gibt es die Möglichkeit zur Beratung zu folgenden Themen:

- Stillvorbereitung (bereits während der Schwangerschaft)
- Grundlagen des Stillens
- Stillbeginn und praktische Handhabung (z. B. Stillpositionen)
- Vorbeugen von Stillschwierigkeiten
- Umgang bei Problemen
- Übergang vom Stillen (Flaschennahrung) zur Beikost

*bestimmte Beratungen fallen unter die Kategorie Krankenkassenleistung. Daher bitte Versicherungskärtchen bereithalten
Das Familiencafé hat von 09:00 - 10:00 geöffnet.

Anmeldung bis spätestens 11. Januar 11:00 Uhr unter:

familienstuetzpunkt@kvostallgaeu.brk.de

13.- 27. Januar 19:00 - 19:45 Uhr (3 Abende)

MEDITATIVE KLANGEISEN ZUR ENTSPANNUNG



Auszeit vom (Familien-)Alltag

Nehmen Sie sich eine Auszeit vom (Familien-)Alltag, um zu entspannen und Stress abzubauen. Reisen Sie mit den entspannenden Schwingungen und Klängen von Klangschalen und Co. zu den unterschiedlichsten Wohlfühlorten. Die Reisen bieten wohlige Entspannung und negative Gefühle wie Stress, Sorgen, Ängste und Zweifel können leichter losgelassen werden. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

3 Abende: 13., 20., 27. Januar. Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen und Decke.

Leitung: Verena Maier, Klangtherapeutin

Kurskosten: 24,00 €

Die Kurse werden in Kooperation mit der VHS Obergünzburg angeboten – daher

Anmeldung:

Volkshochschule Obergünzburg e.V.,
08372 – 92 00 29, info@vhs-oberguenzburg.de



29

28

14.Januar 09:00 – 11:30 Uhr

SCHLAF, KINDLEIN, SCHLAF...

Workshop für (werdende) Eltern mit Babys bis ca. 12 Monate



Babynächte sind zweifellos eine sehr große Herausforderung. Der Druck von außen ist groß, wenn Kinder nicht frühzeitig selbstständig ein- oder durchschlafen. Eltern im 1.Lebensjahr sind häufig irritiert, dass scheinbar nur das eigene Kind nicht durchschläft oder nicht von selbst einschläft. Zahlreiche, sich oft widersprechende Tipps damit das Baby endlich durchschläft, können zusätzlich verunsichern. Wir widmen uns daher in diesem Workshop rund um das Thema Babyschlaf:

- Schlafverhalten, Schlafbedarf, Schlafbedingungen
- Schlafmythen und Schlaftrainings
- praxisnahe Anregungen und Hilfestellungen

Dieser Kurs soll den Eltern dabei helfen, das kindliche Schlafverhalten und das Baby besser zu verstehen und auf dieser Grundlage bindungs- und beziehungsorientierte Strategien für den Alltag zu entwickeln und dabei auch die Achtsamkeit der eigenen Energiereserven nicht zu verlieren.

Zu diesem Vormittag-Workshop können die Kinder mitgebracht werden.

Kursleitung:

Martina Fischer

Erzieherin, PEKiP-Gruppenleiterin, Elternbegleiterin

Kosten: 30 € pro Person

Anmeldung:

Martina Fischer, 08372 – 97 29 28, fischermar-tina@gmx.de



15.Januar – 12.Februar

MUSIKGARTEN für Kinder von ca. 15 Monaten - 3 Jahren und 3 - 5 Jahren

kurzer Block mit 5 Einheiten



08:45 - 09:30 Uhr oder 10:00 - 10:45 Uhr oder 11:15 – 12:00 (3 verschiedene Kurse!)

15 Monate - 3 Jahre

Dieser Kurs geht auf den wachsenden Erlebnisraum der Kinder ein.

Themen in dieser Phase sind z.B. Musik und die Tierwelt.

Der immer grösser werdenden Selbstständigkeit der Kinder wird Rechnung getragen.

14:30 - 15:15 Uhr

3 - 5 Jahre (nachmittags)

Im Kindergarten-Alter nehmen die Kinder den Ablauf des Jahres wahr.

Die Themen orientieren sich an den Jahreszeiten und der Natur.

Die Kinder lösen sich allmählich vom sicheren Schoß der Eltern und erproben die Unabhängigkeit.

Weitere Informationen zu den Kursen:

Verena Maier, 0157 – 37 08 41 47, info@verenasmusikgarten.de

Kurskosten: 78,00 €

Die Kurse werden in Kooperation mit der VHS Obergünzburg angeboten – daher

Anmeldung:

Volkshochschule Obergünzburg e.V.,

08372 – 92 00 29, info@vhs-oberguenzburg.de



16.Januar – 27.März 09:30 – 10:45 Uhr

FENKID für Kinder im Alter von 3 - 6 Monaten

Geburtszeitraum Juli bis Oktober 2020



In den FenKid – Kursen (Frühe Entwicklung von Kindern begleiten) richtet sich das Augenmerk besonders auf die frühe Bewegungs- und Persönlichkeitsentwicklung des Kindes.

Durch freies Spiel in einer sicheren Umgebung mit anregendem Material können die Kinder ihren Impulsen folgen und ihre Kompetenzen entfalten. In der Beobachtung schärft sich die Wahrnehmung als Eltern. Sie lernen besser auf die eigenen Gefühle und die Bedürfnisse des Kindes zu achten, mit Konflikten umzugehen und entwickeln einen individuellen Erziehungsstil. Der Kurs ermöglicht ein achtsames und behutsam angeleitetes Zusammensein mit dem Kind in einer altersentsprechend vorbereiteten Umgebung.

FenKid ist ein Konzept, bei dem sich auch Eltern mit Kindern mit besonderen Bedürfnissen und einer Behinderung wohlfühlen können.

Der Kurs findet 10x Samstag Vormittags statt (kein Kurs am 06.Februar)

Der FenKid-Kurs wird vom Landratsamt Ostallgäu mit 50% der Kurskosten (max.50€) bezuschusst.

Kursleitung:

Nadine Ruther, Dipl.Sozialpädagogin (FH)

Für Detailinformationen und Fragen können Sie sich an die Kursleitung wenden:

0176 - 57 51 57 46, nadineruther@web.de

Kurskosten: 100,00 €

Die Kurse werden in Kooperation mit der VHS Obergünzburg angeboten – daher

Anmeldung:

Volkshochschule Obergünzburg e.V.,

08372 – 92 00 29, info@vhs-oberguenzburg.de



FenKid

Frühe Entwicklung von Kindern begleiten

19.Januar 09:30 – 10:30 Uhr

WIE BABYS IM ALLTAG ZUFRIEDENER WERDEN

KINÄSTHETIK INFANT HANDLING

für (werdende) Eltern mit Kindern von 0-1,5 Jahren

KLEINE Info-Welt (09:30 – ca. 10:00 Uhr) & Familiencafé 09:30 – 10:30

An der täglichen Pflege können sich Babys schon aktiv beteiligen. Wie beim Füttern, Wickeln und Tragen ein harmonisches Zusammenspiel zwischen Eltern und Kind entstehen kann, zeigt Kinästhetik Infant Handling, eine Lehre, welche die Babys fördert und zufriedener macht.

An diesem Vormittag gibt es einen Einblick in dieses Konzept.

Für ausführlichere Infos und Anregungen bietet sich der Workshop am 09.Februar an.



Referentin:

Anna Hafenmayr, Kinderkrankenschwester, Kinaesthetics Peer-Tutorin

21.Januar – 11.Februar 09:00 – 10:00 Uhr

BABYMASSAGE für Kinder von 6 Wochen – ca. 5 Monaten



Siehe Kursbeschreibung im Oktober

Kursleitung:

Martina Fischer,
Erzieherin, zertifizierte Babymassage-Kursleiterin, PEKiP-Gruppenleitung,
Elternbegleiterin

Kurskosten: 44,00 € + 3,00 Skript

Die Kurse werden in Kooperation mit der VHS Obergünzburg angeboten – daher

Anmeldung:

Volkshochschule Obergünzburg e.V.,

08372 – 92 00 29, info@vhs-oberguenzburg.de



26.Januar 09:00 – 11:30 Uhr

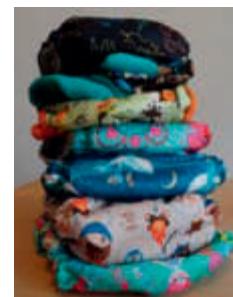
WICKELN MIT STOFFWINDELN Workshop mit Anna Schäffeler von WickelSpitze



In diesem Workshop erhält man einen groben Überblick über das Thema Stoffwindeln. Im Vordergrund stehen das Anfassen und Anprobieren der verschiedenen Systeme an Puppen.

Weitere Inhalte des Workshops sind:

- Vergleich Wegwerfwindel-Stoffwindel
- Moderne Stoffwindelsysteme Vor- und Nachteile
- Alles rund um Materialien, Waschen und Aufbewahrung
- Alltag mit Stoffwindeln - was brauche ich alles
- Richtiges Anlegen einer Stoffwindel



Kosten: 35 € pro Person, 50 € pro Paar

Anmeldung bis spätestens 19.Januar:

Anna Schäffeler, kontakt@wickelspitze.de, 08366 – 9 88 86 94, 0176 – 22 99 35 29



02.Februar 09:00 – 11:00 Uhr

STILLBERATUNG UND FAMILIENCAFÉ für (werdende) Mütter



Kostenfreie* Still- und Ernährungsberatung mit Hebamme Michaela Stöckle.

Hier gibt es die Möglichkeit zur Beratung zu folgenden Themen:



- Stillvorbereitung (bereits während der Schwangerschaft)
- Grundlagen des Stillens
- Stillbeginn und praktische Handhabung (z. B. Stillpositionen)
- Vorbeugen von Stillschwierigkeiten
- Umgang bei Problemen
- Übergang vom Stillen (Flaschennahrung) zur Beikost

Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Die Beratung findet ab 09:00 Uhr statt.

*bestimmte Beratungen fallen unter die Kategorie Krankenkasseleistung. Daher bitte Versicherungskärtchen bereithalten

06.Februar 09:00 - 12:00 Uhr

LEICHTER LERNEN OHNE STRESS

Workshop für Kinder ab 8 Jahren



Dies ist ein Workshop für Kinder ab ca. 8 Jahren, in dem Methoden vorgestellt und angewandt werden, um Lernschwächen zu lösen und um zu erfolgreichem Lernen zu motivieren. Die Anwendung dieser Übungen ist einfach, leicht verständlich und kann von Kindern allein jederzeit durchgeführt werden.

In diesem Workshop werden die Kinder spielerisch darauf hingeführt, ihre Wahrnehmung bezüglich dem Lernen zu verändern. Mit kinesiologischen Übungen lernen sie, sich bei Stress selbst zu helfen und wieder eine Wahl zu spüren, anstatt immer wieder nach dem gleichen Muster zu reagieren.

Wir machen eine Reise ins Innere des Gehirns und gehen folgenden Fragen auf den Grund:
Wie gelangen die Informationen zum Gehirn?

Warum ist Wasser trinken so wichtig?

Wie kann ich mein Gehirn entrümpeln?

Welche Übungen helfen mir beim Konzentrieren und Koordinieren?

Wie kann ich meinen Energietank wieder auffüllen?

Hinweis: Bitte an bequeme Kleidung denken; 1 € für das Skript wird im Kurs abgerechnet.

Leitung: Brigitte Gruber, Kinesiologin

Kurskosten: 19,00 €

Die Kurse werden in Kooperation mit der VHS Obergünzburg angeboten – daher
Anmeldung:

Volkshochschule Obergünzburg e.V.,
08372 – 92 00 29, info@vhs-oberguenzburg.de



09.Februar 09:30 – 11:30 Uhr

KINÄSTHETIK INFANT HANDLING

Workshop für (werdende) Eltern von Kindern bis ca. 6 Monaten



Siehe auch KLEINE Info-Welt am 19.Januar

Nach der Geburt muss ein Baby lernen, sich gegen die Schwerkraft zu bewegen und seinen Körper neu zu organisieren. Dabei können Eltern das Baby aktiv unterstützen.

Kinästhetik Infant Handling ist ein Konzept zur frühen Förderung des Kindes.

Für jedes Neugeborene bedeutet es eine große Umstellung nach der Geburt plötzlich in der Schwerkraft zu sein. Mit Infant Handling unterstützen Sie Ihr Kind dabei, sich mit dieser Umstellung zurechtzufinden und sich wohlzufühlen.

Denn Arm hoch, Ärmel drüberziehen und passiv dazuliegen und alles mit sich geschehen zu lassen fühlt sich für Babys nicht immer gut an.

Erhalten Sie in diesem Workshop wertvolle Tipps und praktische Anregungen z.B. für das Wickeln, Aufnehmen und die Lagerung ihres Kindes, welches an diesem Vormittag beim Workshop mit anwesend ist.

Mit den Erkenntnissen und Erfahrungen aus dem Kinästhetik Infant Handling erleichtern Sie den Alltag für und mit Ihrem Baby.

Es besteht außerdem noch die Möglichkeit zur Fragestellung bei konkreten Themen – z.B. zum Thema Blähungen.

Bitte eine Unterlage zum Workshop mitbringen.

Referentin: Anna Hafemayr, Kinderkrankenschwester, Kinaesthetics Peer-Tutorin

Kosten: 20 €

Dieser Kurs wird in Kooperation mit der VHS Obergünzburg angeboten – daher

Anmeldung:

Volkshochschule Obergünzburg e.V.,

08372 – 92 00 29, i



15.Februar - 19.Februar

FASCHINGSFERIEN

Das Büro des Familienstützpunktes ist in dieser Zeit nicht besetzt!

23.Februar 09:30 – 10:30 Uhr

DIE KRAFT DER WURZELN UND WILDKRÄUTER

BEI ERKÄLTUNG UND ATEMWEGSERKRANKUNGEN NUTZEN

KLEINE Info-Welt (09:30 – ca. 10:00 Uhr) & Familiencafé 09:30 – 10:30 Uhr



Welche Heilpflanzen helfen mir bei Husten, Schnupfen und grippalen Infekten?

Wie kann ich meine Abwehrkräfte stärken?

In diesem Kurzvortrag erhalten Sie einen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten der Vorbeugung gegen Erkältungskrankheiten und Selbstbehandlung mit heilsamen Pflanzen.

Zur Vertiefung der Kenntnisse empfiehlt sich außerdem der Vortrag am 07.März.

Referentin:

Christine Knestel, Heilpraktikerin, Allgäuer Wildkräuterführerin, Ernährungsberaterin



24.Februar 14:30 – 17:30 Uhr

KINDER AN DIE TÖPFE mit dem AELF

für Kleinkinder im Alter von 2 bis 3 Jahren in Begleitung eines (Groß-)Elternteils



Gemeinsam mit Ihrem (Enkel-)Kind bereiten Sie einfache, kleine Gerichte zu. Im Anschluss gibt es ein gemeinsames Essen der zubereiteten Speisen. Durch das Mithelfen können Kleinkinder viel lernen und bekommen einen anderen Bezug zu Lebensmitteln und das Geschmacksspektrum kann erweitert werden.

Referentin:

Julia Eble,
Hauswirtschaftsmeisterin



Kosten: 3 € pro Erwachsenen für Lebensmittel

Nähere Informationen und online Anmeldung:

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kaufbeuren unter
www.aelf-kf.bayern.de/ernaehrung/familie



Auskünfte erhalten Sie telefonisch unter 08341 9002-0
oder per E-Mail an poststelle@aelf-kf.bayern.de

Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl wird um rechtzeitige Anmeldung gebeten

25. Februar – 25. März 16:00 – 17:30 Uhr

ICH MACH „WAUWAU“ UND DU VERHÄLTST DICH SCHLAU!

Kurs für Kinder im Alter von 6 -10 Jahren



Ein Kurs für sicherere Begegnungen zwischen Kind und Hund

In diesem Kurs werden den Kindern die wichtigsten Verhaltensregeln mit Hund vermittelt. An Hand von praktischen Übungen (anfangs ohne Hund, später mit Hund) lernen die Kinder spielerisch, wie sie sich bei Hundebegegnungen verhalten sollen.

Die Kinder erhalten ein Lernheft und am Ende des Kurses ein Hunde-Kenner-Diplom.

WICHTIG:

Für Kinder, die tief sitzende Ängste vor Hunden haben, ist dieser Kurs nicht geeignet.

Sind Sie sich nicht sicher, ob Ihr Kind mitmachen kann, dann melden Sie sich bitte bei der Kursleiterin. In einem persönlichen Gespräch kann dies dann besprochen werden.

Gültige Tetanusimpfung ist Voraussetzung

Elternabend: 23. Februar 19:30 – 21:00

Kursleitung:

Adina Heidelbach

Erzieherin, Inklusionsfachkraft, Elternbegleiterin,
Trainerin für LRS und Marburger Konzentrationstraining

Kurskosten: 60 €

Anmeldung:

0176 – 73104528, info@fix-lernen-mit-dexter.com

Fix lernen mit Dexter – die Lernwerkstatt mit Hund für Kinder

www.fix-lernen-mit-dexter.com



26. Februar – 14. Mai

MUSIKGARTEN für Kinder von ca. 15 Monaten - 3 Jahren und 3 - 5 Jahren

08:45 - 09:30 Uhr oder 10:00 - 10:45 Uhr oder 11:15 – 12:00 (3 verschiedene Kurse!)

15 Monate - 3 Jahre

Dieser Kurs geht auf den wachsenden Erlebnisraum der Kinder ein.

Themen in dieser Phase sind z.B. Musik und die Tierwelt.

Der immer grösser werdenden Selbstständigkeit der Kinder wird Rechnung getragen.

14:30 - 15:15 Uhr

3 - 5 Jahre (nachmittags)

Im Kindergarten-Alter nehmen die Kinder den Ablauf des Jahres wahr.

Die Themen orientieren sich an den Jahreszeiten und der Natur.

Die Kinder lösen sich allmählich vom sicheren Schoß der Eltern und erproben die Unabhängigkeit.

Weitere Informationen zu den Kursen:

Verena Maier, 0157 – 37 08 41 47,

info@verenasmusikgarten.de

Kurskosten: 78,00 €



Die Kurse werden in Kooperation mit der VHS Obergünzburg angeboten – daher

Anmeldung:

Volkshochschule Obergünzburg e.V.,

08372 – 92 00 29, info@vhs-oberguenzburg.de



02. März 09:30 – 10:30 Uhr

TRAGEN: VON DER SCHWANGERSCHAFT BIS INS KLEINKINDALTER

KLEINE Info-Welt (09:30 – ca. 10:00 Uhr) & Familiencafé 09:30 – 10:30 Uhr



Wie trage ich richtig? Heute gibt es grundlegende Informationen zum richtigen Tragen und was dabei zu beachten ist. Außerdem kurze Vorstellung verschiedener Bindeweisen und Tragesysteme.

An diesem Tag findet keine individuelle Trageberatung statt – bitte dazu das Angebot Trageworkshop am 01. Dezember beachten!

Referentin:

Nadine Wollny, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin,
Trageberaterin und Stillberaterin

09. März 19:00 – 20:30 Uhr

DIE KRAFT DER WURZELN UND WILDKRÄUTER BEI ERKÄLTUNG UND ATEMWEGSERKRANKUNGEN NUTZEN

Vortrag zur Vertiefung der Kenntnisse über die Anwendung von Heilpflanzen bei Husten, Schnupfen und grippalen Infekten und Herstellung eines Erkältungsbalsams.

Welche Heilpflanzen helfen mir bei Erkältungskrankheiten?

Wie kann ich dieses Wissen anwenden?



In diesem Vortrag erfahren Sie verschiedene Rezepturen und Anwendungsmöglichkeiten und lernen, wie Sie selbst ein Erkältungsbalsam herstellen können.

Eine vorherige Teilnahme bei der KLEINEN Info-Welt ist nicht Voraussetzung, um am Angebot teilnehmen zu können.

Referentin:

Christine Knestel, Heilpraktikerin, Allgäuer Wildkräuterführerin, Ernährungsberaterin

Kosten: 12€ pro Teilnehmer

Anmeldung bis 05. März bei:

knestel.christine@gmx.de oder Tel: 08372- 1461

16. März 09:00 – 11:00 Uhr

STILLBERATUNG UND FAMILIENCAFÉ für (werdende) Mütter



Kostenfreie* Still- und Ernährungsberatung mit Hebamme Michaela Stöckle.

Hier gibt es die Möglichkeit zur Beratung zu folgenden Themen:



- Stillvorbereitung (bereits während der Schwangerschaft)
- Grundlagen des Stillens
- Stillbeginn und praktische Handhabung (z. B. Stillpositionen)
- Vorbeugen von Stillschwierigkeiten
- Umgang bei Problemen
- Übergang vom Stillen (Flaschennahrung) zur Beikost

*bestimmte Beratungen fallen unter die Kategorie Krankenkasseleistung. Daher bitte Versicherungskärtchen bereithalten

Das Familiencafé hat von 09:00 - 10:00 geöffnet.

Anmeldung bis spätestens 15. März 11:00 Uhr unter:

familienstuetzpunkt@kvostallgaeu.brk.de

21. März 15:00 Uhr

MÄRCHENNACHMITTAG MIT DER KOLPINGJUGEND – für Kinder ab 3 Jahren

Gelesen werden Auszüge aus „Der Froschkönig“ von Gebrüder Grimm.
Anschließend gibt es noch eine kleine Stärkung in der Märchenbar.

Bitte Sitzkissen mitbringen.

Kosten: 3,00 €/Kind (Begleitperson frei)

Anmeldung bis spätestens 15. März:

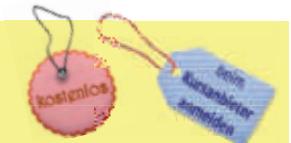
Anmeldekontakte werden noch bekannt gegeben



22. März 18:00 – 19:30 Uhr

ELTERNGEGLD & ELTERNEZIT

kostenfreier Info-Abend von Donum Vitae Kaufbeuren



Hier werden alle Fragen rund um die Themen Elternzeit, Elterngeld, Kindergeld und sonstige Leistungen für Familien beantwortet:



- Wie und in welchem Zeitabschnitt beantrage ich Elternzeit?
- Wie hoch ist mein Elterngeldanspruch? Welche Varianten gibt es?
- Auf welche Leistungen habe ich sonst noch Anspruch?

Der Vortrag informiert auch über das bayerische Familiengeld und das bayerische Krippengeld.

Begrenzte Teilnehmerzahl, daher wird um rechtzeitige Anmeldung gebeten!

Anmeldung bis spätestens 15. März:

bei Donum Vitae 08341 - 9 99 36 50



23. März 09:30 – 11:30 Uhr

TRAGEWORKSHOP „WICKELKREUZBINDEWEISE“
mit Nadine Wollny von Tragemülich



diesem Workshop gibt es Informationen zu Grundlagen des Tragens, Vorteile und positive Faktoren für Tragenden und Kind, sowie eine kurze Vorstellung der verschiedenen Möglichkeiten zu Tragen. Anschließend üben wir gemeinsam die Wickelkreuzbindeweise vor dem Bauch. Zum Üben stehen Tragetücher und Tragehilfen verschiedener Hersteller bereit. Wer schon ein eigenes Tuch hat, kann es gerne mitbringen. Natürlich ist es möglich mit Baby oder aber auch schon in der Schwangerschaft teilzunehmen; in diesem Fall wird mit einer Tragepuppe geübt.

Kursleitung:

Nadine Wollny, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin,
Trageberaterin und Stillberaterin

Kosten: 25 € pro Person, 35 € pro Paar

Hinweis: Es kann der Elterngutschein der Koki Oberallgäu und Kempten eingelöst werden.

Anmeldung bis spätestens 16. März:

Nadine Wollny, nadine@tragemuetlich.de
oder 0162/7940619



27. März 13:00 – 16:00 Uhr

SÄUGLINGSPFLEGEKURS mit Nadine Wollny von Tragemülich



In diesem Kurs gibt es theoretische Grundlagen zu Themen wie Baden, Wickeln und Handling des Neugeborenen sowie Wissenswertes zu Erstausstattung, plötzlichem Kindstod, Tragen, Stillen, Schlafen und vielem mehr. Außerdem üben wir mit einer Puppe das Wickeln, Baden und allgemein das Handling mit einem Neugeborenen.



Die Teilnehmer erhalten ein Handout mit allen wichtigen Infos.

Kursleitung: Nadine Wollny, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin,
Trageberaterin und Stillberaterin

Kurskosten: 35 € pro Person, 50 € pro Paar

Anmeldung bis spätestens 19. März:

Nadine Wollny, nadine@tragemuetlich.de
oder 0162 – 7 94 06 19



Eigene Notizen

Bayerisches Rotes Kreuz +
Kreisverband Ostallgäu

Landkreis
OSTALLGÄU

Markt Obergünzburg

Familienstützpunkt Obergünzburg | Gutbrodstraße 39 | 87634 Obergünzburg | Tel: 0152 56 79 02 28

www.brk-ostallgaeu.de | www.facebook.com/FamilienstuetzpunktOberguenzburg