

Familienstützpunkt

Wohnortnahe Anlaufstelle für Familien

Obergünzburg



Programm
April - September 2019



05. + 12. April

SELBSTBEHAUPTUNGSKURS FÜR KINDER VON 6-9 JAHREN

Beide Kurse bereits voll belegt!



08. April

Das Büro des Familienstützpunktes ist an diesem Tag nicht besetzt!

09. April 09:30 – 10:00 Uhr

KLEINE-Info-Welt im Familienstützpunkt

VORSTELLUNG FenKid® für Kinder im Alter von 3-18 Monaten

FenKid ist ein Konzept zur Eltern-Kind-Begleitung in Gruppen, das sich an den Erfahrungen der Bindungstheorie, auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und auf bedeutende pädagogische Konzepte stützt. Kinder mit Entwicklungsverzögerungen oder Behinderung sind ebenso willkommen, da dieses Konzept den individuellen Entwicklungsprozess fördert ohne zu überfordern.

Nadine Ruther, Dipl. Sozialpädagogin (FH) und FenKid-Kursleitung stellt an diesem Tag ihr Konzept vor. Ab Anfang Mai starten im Familienstützpunkt FenKid-Gruppen für Kinder im Alter von 9-18 Monaten - unter anderem jeweils eine Gruppe für Kinder geboren von:

Mai-August 2018 und November 2017-März 2018



Bei Bedarf können auch noch weitere Gruppen für Kinder mit einem anderen Geburts-Zeitraum gestartet werden. Anmeldung und Information für die Gruppen bei Nadine Ruther: 0176 – 57 51 57 46, nadineruther@web.de (Betreff "Fenkid")

Dieser Elternkurs wird vom Landratsamt Ostallgäu mit 50% bezuschusst.

10. April 14:30 – 17:00 Uhr

NASCHEN ERLAUBT? SINNVOLLER UMGANG MIT SÜßEM

Vortrag mit Kostproben für Eltern von Kindern vom 2. bis 4. Lebensjahr

Der Geschmack „süß“ ist den Menschen angeboren. Kein Wunder also, dass bereits sehr kleine Kinder auf Süßes stehen und bisweilen lautstark danach verlangen! Die Kursteilnehmer erfahren, wie viel Zucker in Produkten versteckt ist und lernen sinnvolle Alternativen kennen.

Referentin: Julia Eble, Hauswirtschaftsmeisterin



Nähere Informationen und online Anmeldung unter
www.aelf-kf.bayern.de/ernaehrung/familie

Auskünfte erhalten Sie telefonisch unter: 08341 9002-0

Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl wird um rechtzeitige Anmeldung gebeten.

15. - 26. April

OSTERFERIEN

Das Büro des Familienstützpunktes ist in dieser Zeit nicht besetzt!



30. April 09:00 – 11:00 Uhr

STILLBERATUNG

Mit Hebamme Johanna Erlinger-Bertsch (Still- und Laktationsberaterin IBCLC)

Möglichkeit zur Beratung zu folgenden Themen:

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



Stillberatung kann bereits auch in der Schwangerschaft in Anspruch genommen werden

Das Familiencafé hat zu dieser Zeit ebenso geöffnet.

30. April, 28. Mai, 25. Juni, 23. Juli, 24. Sept jeweils 13:30 – 15:30 Uhr

NEU – NEU – NEU

ERGÄNZENDE UNABHÄNGIGE TEILHABEBERATUNG (EUTB) OAL - KF

AUßENSPRECHSTUNDE IM FAMILIENSTÜTZPUNKT – BARRIEREFREI

Die EUTB ist eine neue 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.

Nur mit telefonischer Voranmeldung bei der EUTB Ostallgäu-Kaufbeuren!

Kontakt EUTB Ostallgäu-Kaufbeuren:

Jahnstraße 12

87616 Marktoberdorf

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

Offene Sprechzeiten:

Mo, Di, Do: 09:00-12:00 Uhr



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



14.Mai 09:30 – 10:00 Uhr

KLEINE-Info-Welt im Familienstützpunkt

SOMMER-SONNE-SONNENSCHEIN: SONNENSCHUTZ VON ANFANG AN

Die Sonne ist Lebensspender, aber gleichzeitig gefährden die UV-Strahlen unsere Haut. Kinderhaut reagiert auf Sonne besonders empfindlich und UV-bedingte Zellschäden können dann im Erwachsenenalter zu Hautkrebs führen. Wie sollte der Sonnenschutz von Anfang an aussehen? Hilfreiche Informationen nicht nur für den anstehenden Urlaub, sondern auch für den Aufenthalt im heimischen Garten:

- Darf ein Baby schon mit Sonnencreme eingecremt werden?
- Welchen Lichtschutzfaktor wähle ich, was bedeutet UVB und UVA?
- Was ist ein chemischer, was ein mineralischer Lichtschutzfilter?
- Wie viel und wie oft eincremen?
- Welche anderen Formen von Sonnenschutz gibt es?



Referentin: Bea Stjepanovic, Apothekerin

14. Mai 18:30 – 20:00 Uhr

Nicht nur für Großeltern!

MIT KRAFT UND BALANCE – AKTIV UND STANDFEST MITTEN IM LEBEN

Ein Angebot für die Generation 55plus



Ausreichend Kraft, Koordination und ein guter Gleichgewichtssinn tragen entscheidend zu einem „festen Tritt“ und damit zu mehr Sicherheit beim Stehen und Gehen bei.

Unsere Bewegungsexpertin zeigt Übungen, mit denen Sie Kraft und Balance Tag für Tag und ganz leicht trainieren können und erklärt, warum Bewegung so positiv für Gesundheit und Wohlbefinden ist.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Hallenschuhe, Getränk, kleines Handtuch

Barrierefreier Zugang

Referentin:

Birgit Stonawski, Diplom Sportlehrerin

Anmeldung beim Anbieter:

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kaufbeuren

NETZWERK GENERATION 55plus, Sabine Schäfer

Tel.: 083419002-0, poststelle@aelf-kf.bayern.de

www.aelf-kf.bayern.de

21.Mai 19:00 – 21:00 Uhr

GÜNTALER FAMILIENNETZWERK-TREFFEN

für eingeladene Netzwerkpartner.

Sie arbeiten mit Familien und sind noch nicht Netzwerkpartner?

Sie möchten aber die Möglichkeit nutzen, sich mit Einrichtungen, Anbietern und Personen, die entweder direkt im Günztal tätig sind oder mit Familien aus dem Günztal zusammen arbeiten, verknüpfen?

Dann melden Sie sich beim Familienstützpunkt – gerne werden Sie in den Verteiler aufgenommen.

24.Mai 18:30 – 21:30 Uhr

FIT IN ERSTER HILFE (AM KIND)

Für Teilnehmer, die evtl. schon einen 1.Hilfe-Kurs absolviert haben und Ihre Kenntnisse auffrischen wollen – speziell die Besonderheiten für die Erste Hilfe am Kind.

Kurskosten: pro Person 15 €

Referentin: Kathrin Ressel , BRK Ostallgäu



28.Mai 09:00 – 11:00 Uhr

STILLBERATUNG

Mit Hebamme Johanna Erlinger-Bertsch (Still- und Laktationsberaterin IBCLC)

04.JUNI 09:30 – 10:00 Uhr

KLEINE-Info-Welt im Familienstützpunkt + Stillberatung

BEIKOST NACH BEDARF: BREI ODER FINGERFOOD?

Jedes Kind is(s)t anders. Nebst Brei gibt es auch die Möglichkeit, Beikost nach Bedarf einzuführen – wie z.B. mit dem breifreien Baby Led Weaning (BLW). Hier lernt ein Kind, die Lebensmittel selbst zu entdecken und das natürliche Bauchgefühl des Kindes wird unterstützt. BLW wirft viele Fragen auf. Wir werden daher auf die wichtigsten Punkte eingehen und besprechen Grundlegendes:

- aktuelle Empfehlungen bezüglich Stilldauer und Beikostbeginn
- Beikost-Reifezeichen
- Baby Led Weaning und breifreie Beikost: Vor- und Nachteile
- geeignete Lebensmittel und Getränke, Verschlucken
- für wen ist diese Beikostform geeignet?



Referentin: Hebamme Johanna Erlinger-Bertsch (Still- und Laktationsberaterin IBCLC).

Im Anschluss Möglichkeit zur Stillberatung.

11. - 21.Juni

PFINGSTFERIEN

Das Büro des Familienstützpunktes ist in dieser Zeit nicht besetzt!

26.Juni + 10.Juli 8:30 – 12:00 Uhr

ELTERN.WERDEN – DER WORKSHOP VOR DER GEBURT

Für Schwangere und werdende Väter – für einen guten Start als Familie

Sie sind schwanger, wollen sich auf die Geburt vorbereiten und haben sich deswegen auch bereits für einen Geburtsvorbereitungskurs angemeldet?

Sie wollen sich aber auch für die erste Zeit nach der Geburt gut vorbereiten und Infos und Tipps erhalten, die sie für die erste Zeit als Familie benötigen?

In diesem Workshop bekommen werdende Eltern noch vor der Geburt des Kindes hilfreiche Unterstützung, die Sicherheit und Entlastung geben:

- Veränderung von der Partnerschaft hin zur Familie
- Erarbeitung der neuen Elternrolle und Stärkung der elterlichen Fähigkeiten
- Mögliche Hilfen und Entlastungen
- Lernen, das Baby richtig zu verstehen und feinfühlig darauf reagieren
- Wissenswertes u.a. zu den Themen: Schreien, Weinen, Schlaf

Der Workshop ist für alle werdenden Eltern - unabhängig vom Stadium der Schwangerschaft.

Auf Wunsch findet dieser Kurs am Vormittag statt. Weitere Kurszeiten bitte erfragen!

Anmeldung:

Martina Fischer, ELTERN.WERDEN-Workshop@gmx.de; 08372 – 97 29 28

Kosten:

65 € pro Person, 115 € für Paare

Teilnehmer aus dem Ostallgäu und aus Kaufbeuren erhalten eine Rückerstattung von 50 % pro Person. Es kann außerdem der Elternkurgutschein der KoKi Oberallgäu eingelöst werden.

03.Juli 14:30 – 16:30 Uhr

RAUS IN DIE NATUR UND AN DIE FRISCHE LUFT!

Spiel und Spaß bei jedem Wetter für Kinder ab 2 Jahren mit den (Groß-) Eltern



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.

Bei sonnigem Wetter wird es auch Wasseranwendungen geben.



Treffpunkt:

Parkplatz Teufelsküche an der Abzweigung zur Schlossmühle Liebenthann - Straße von Obergünzburg nach Ronsberg

Referentin: Ulrike Seifert, Erzieherin

Anmeldung beim Anbieter:

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kaufbeuren

Sabine Häberlein

Tel.: 083419002-0, poststelle@aelf-kf.bayern.de

www.aelf-kf.bayern.de

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten
Kaufbeuren

Netzwerk
Junge Eltern/Familien
Ernährung und Bewegung

08. Juli

Das Büro des Familienstützpunktes ist an diesem Tag nicht besetzt!

09.Juli 09:30 – 10:00 Uhr

KLEINE-Info-Welt im Familienstützpunkt

BERUHIGUNGSSAUGER (SCHNULLER) – ZUSAMMENHÄNGE AUS DER LOGOPÄDIE

- Was ist bei der Auswahl eines Schnullers zu beachten?
- Welche Formen sind sinnvoll?
- Wann kommt der Sauger zum Einsatz?
- Ab wann keinen Schnuller mehr?
- Daumenlutschen oder Schnuller?
- Hat der Schnuller Einfluss auf die Sprache?



Referentin: Stephanie Rauch, Logopädin

23.Juli 09:00 – 11:00 Uhr

STILLBERATUNG

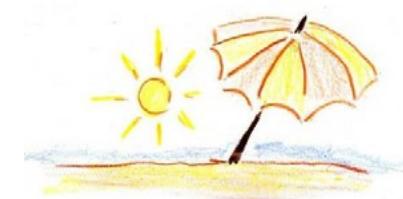
Mit Hebamme Johanna Erlinger-Bertsch (Still- und Laktationsberaterin IBCLC)



30.Juli - 09.September

SOMMERFERIEN

Das Büro des Familienstützpunktes ist in dieser Zeit nicht besetzt!



30.Juli 09.00 – 14.00 Uhr

Günztaler Ferienfreizeit

TRAU DICH KURS – ERSTE HILFE KURS FÜR KINDER von 8-12 Jahren

Keiner ist zu jung, um Helfer zu sein!

Bei diesem Erste-Hilfe-Kurs lernst Du alles Wichtige, um einer verletzten Person zu helfen.

Leitung: Jade Hemeyer und Veronika Reimers, Offene Behindertenarbeit (OBA)

Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung bei der Gemeinde Obergünzburg während der Anmeldezeit zur Günztaler Ferienfreizeit



02.September 14:00 – 16:00 Uhr

Günztaler Ferienfreizeit

TRAUMFÄNGER BASTELN für Kinder von 8-12 Jahren



Traumfänger sind alte Relikte der amerikanischen Ureinwohner.

An diesem Tag könnt ihr nicht nur der Sage vom Traumfänger lauschen, sondern ihr bastelt Euren eigenen Traumfänger.

Der Sage nach hängt man einen Traumfänger über sein Bett auf, um den Schlaf zu verbessern. Während schlechte Träume im Netz hängen bleiben, schlüpfen die guten hindurch.

Leitung: Carola Bemmerl

Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung bei der Gemeinde Obergünzburg während der Anmeldezeit zur Günztaler Ferienfreizeit

03.September 19:00 Uhr – 04.September 09:30 Uhr

Günztaler Ferienfreizeit

NACHTS IM FAMILIENSTÜTZPUNKT für Kinder von 7-12 Jahren

Zunächst wollen wir uns gemeinsam einen Film anschauen.

Wenn es dunkel genug ist, begeben wir uns auf eine nächtliche Fackelwanderung und übernachten anschließend im Familienstützpunkt.

Am nächsten Morgen frühstücken wir gemeinsam.

Leitung: Jade Hemeyer, Offene Behindertenarbeit

Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung bei der Gemeinde Obergünzburg während der Anmeldezeit zur Günztaler Ferienfreizeit!



05.September 09:30 – 11:30 Uhr

Günztaler Ferienfreizeit

BABYS VERSORGEN für Kinder von 9-12 Jahren



An diesem Tag könnt ihr von einer Kinderkrankenschwester lernen, wie man ein Baby trägt,wickelt, badet oder es füttert.

Außerdem gibt es Anregungen, wie so ein kleines Kind beschäftigt werden möchte. Jüngere Kinder können ebenso in Begleitung der (Groß-) Eltern an diesem Angebot teilnehmen.

Referentin:

Friederike Kieslich, Familienkinderkrankenschwester

Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung bei der Gemeinde Obergünzburg während der Anmeldezeit zur Günztaler Ferienfreizeit!

15.September 11.00 – 17:00 Uhr

KINDERFLOHMARKT KINDERKRAM - VON KINDERN FÜR KINDER



AUF DEM GÜNZTAL-MARKTFEST

Der Familienstützpunkt ist wieder beim diesjährigen Marktfest vertreten. Wir befinden uns zusammen mit der Demenzhilfe Obergünzburg im Erdgeschoss des Rathauses und organisieren einen Kinderflohmarkt zum Selbstverkauf.

An alle Kinder aus dem Günztal:

Du hast Spielsachen, die Du nicht mehr benötigst und möchtest es gerne weiterverkaufen, um Dein Sparschwein zu füllen? Dann komm zu unserem Kinderkram-Flohmarkt. Dort kannst du entweder zwischen **11:00 – 13:30 ODER 14:00 – 17:00** an einem Tisch deine Sachen verkaufen. Ein Erwachsener (z.B. Mama, Papa, Oma, Opa...) muss Dich begleiten, da die Aufsichtspflicht nicht vom Familienstützpunkt übernommen wird. Du musst Dich aber unbedingt vorher anmelden!

Dies ist **NUR PER MAIL MÖGLICH** im Zeitraum vom **01.-12.Juli**:

familienstuetzpunkt@kvostallgaeu.brk.de

Bitte Deine Eltern diese mail für dich zu schreiben. Wir benötigen folgende Daten: Welche Zeit, Vor- und Nachnamen, Alter, Telefonnummer, Adresse und wer Dich begleitet (Name, Mama/Papa/.....)

Alle vorher eingehenden E-Mails oder telefonische Anmeldungen werden nicht berücksichtigt!

Eventuell möchten mehr Kinder verkaufen, wie Plätze angeboten werden können, daher werden die Tische nach Anmelde-Reihenfolge vergeben. Ihr bekommt bis spätestens Ende Juli Bescheid, ob ihr den Platz erhalten habt. Somit könnt ihr während der Sommerferien eure Sachen vorbereiten.



17.September 09:00 – 11:00 Uhr

STILLBERATUNG

Mit Hebamme Johanna Erlinger-Bertsch (Still- und Laktationsberaterin IBCLC)

24.September 09:30 – 10:00 Uhr

KLEINE-Info-Welt im Familienstützpunkt

ERSTE HILFE FÜR EINE UNRUHIGE ZEIT MIT DEM BABY - EEH

Es gibt eine Vorstellung davon, wie harmonisch Schwangerschaft, Geburt und die Zeit mit dem Baby verlaufen soll. Manchmal kommt es anders wie gewünscht: das Kind lässt sich kaum beruhigen, es ist oft untröstlich, es schreit viel und findet nicht in den Schlaf. Viele Eltern haben dann ebenfalls weniger Erholung und Schlaf. Es ist wie ein Teufelskreis. Die Emotionelle Erste Hilfe (EEH) ist ein körperorientierter Beratungsansatz für Eltern und Babys in Krisen in den Monaten nach der Geburt. Mit dem Ziel, aus dem Teufelskreis herauszufinden und dann mit Hilfe von bewusster Wahrnehmung und Übungen, sich den Alltag mit dem Kind anders einzurichten. Die EEH knüpft an die eigentlichen Kräfte von Eltern an, so dass sie sich bald wieder selbst helfen können.

Referentin: Judith Lipp, Krankenschwester, Dipl. Pflegepädagogin (FH), Basic Bonding Kursleiterin

30.September

Das Büro des Familienstützpunktes ist an diesem Tag nicht besetzt!

30.September + 07.,14.,21.Oktober, 04.November 19:30 -21:30 Uhr

KESS ERZIEHEN – ABENTEUER PUBERTÄT

Ein Elternkurs für Familien mit Kindern in der Pubertät

In einer gelassenen Haltung, die darauf vertraut, dass Jugendliche wie Eltern bereichert aus der Phase der Pubertät herausgehen, werden deren anstrengenden wie schönen Seiten in den Blick genommen. Der Kurs unterstützt Väter und Mütter in dieser Zeit des Umbruchs und zeigt Wege, wie sie Jugendlichen in ihrem Selbstwertgefühl stärken, Grenzen respektvoll setzen und Kooperationen entwickeln können. Die Themen:

- Lebenswelten des Jugendlichen wahrnehmen - Beziehung gestalten
- Konflikte entschärfen - Position beziehen
- dem Jugendlichen das Leben zutrauen - Halt geben
- einander ermutigen - das positive Lebensgefühl stärken
- Eigenständigkeit fördern - die Ablösung mitgestalten

Anmeldung bis spät. 23.September beim Veranstalter Kolpingfamilie Obergünzburg:

info@kolping-oberguenzburg.de; 08372 - 2646

Kursleitung: Barbara Heinze; Kurskosten: 50 € als Einzelperson, 80 € für Paare

Teilnehmer aus dem Ostallgäu bekommen 50% Zuschuss



Im Familienstützpunkt finden derzeit folgende Kurse, Programme und Workshops statt:

Angebot	Für wen	Kursleitung - Kontakt
ELTERN.WERDEN Workshop vor der Geburt des Kindes	für Schwangere und werdende Väter	Martina Fischer 08372 – 97 29 28 fischermar-tina@gmx.de
Babymassage Kursangebot zur Erlernung der Babymassage	für Kinder von 6 Wochen – ca. 6 Monaten	Martina Fischer 08372 – 97 29 28 fischermar-tina@gmx.de
FenKid Eltern-Kind-Begleitung in Gruppen	für Kinder von 3-18 Monaten	Nadine Ruther 0176 – 57 51 57 46 nadineruther@web.de
PEKiP Eltern-Kind-Programm im 1.Lebensjahr	für Kinder ab ca. 3 Monaten	Martina Fischer 08372 – 97 29 28 fischermar-tina@gmx.de
Musikgarten musikalisches Eltern-Kind-Konzept	für Kinder von ca. 15 – 24 und ca. 24 – 36 Monaten	Verena Maier 0157 – 37 08 41 47 info@verenas-musikgarten.de

Für diese Angebote ist keine Anmeldung erforderlich:

Familiencafé - jeden Dienstag von 9:00 – 11:00 Uhr:

Der Treffpunkt für alle Interessierten und Familien und auch für (ehemalige) Geburtsvorbereitungs-, Rückbildungs- oder Eltern-Kind-Gruppen, die gerne weiterhin in Kontakt bleiben möchten. Auch für Eltern, deren Kinder in einer Kindertageseinrichtung sind und sich gerne treffen möchten. Nicht in den Schulferien!

KLEINE-Info-Welt:

hier gibt es einmal monatlich im Rahmen des Familiencafés Informationsveranstaltungen für den Alltag mit den KLEINEN (ca. 0-3 Jahre) siehe jeweilige Termine von 9:30 – ca.10:00 Uhr



Öffnungszeiten Familienstützpunkt Obergünzburg

Montag - Freitag

Kursangebote, Workshops und offene Treffs für Eltern und ihre Kinder, Veranstaltungen zu pädagogischen Fragen und Themen, Eltern-Kind-Spielgruppen

Montag und Dienstag Vormittag

Der Familienstützpunkt dient als Wegweiser für weiterführende Informations- und Beratungsmöglichkeiten und bietet Unterstützung und Beratung in einem persönlichen Gespräch
(gerne mit vorheriger telefonischer Anmeldung)

**Bitte beachten Sie die jeweiligen Anmelde-Kontaktdaten für alle Angebote, Kurse und Workshops! Bitte direkt dort anmelden!
Anmeldungen beim Familienstützpunkt bitte nur, wenn gesondert darauf hingewiesen wird.**



Familienstützpunkt Obergünzburg | Gutbrodstraße 39 | 87634 Obergünzburg | Tel: 0152 56 79 02 28
www.brk-ostallgaeu.de | www.facebook.com/FamilienstuetzpunktOberguenzburg

