

# Newsletter Mai 2022

Liebe Familien und Besucher/ Innen des AWO Familienzentrums „Am Sonnenberg“. Herzlich willkommen zu unserem **26. Newsletter**.

Wir -Iris Rittmeier und Bianca Röder- möchten Euch über unsere Veranstaltungen, Beratungsangebote und Aktuelles aus dem Familienzentrum informieren.

Aktuell muss man sich für alle Veranstaltungen anmelden. Es gelten bei unseren Veranstaltungen aktuell für drinnen allgemeinen Hygieneregeln wie FFP 2 Maske tragen bis zum Platz, Abstand halten, Handdesinfektion.

## Unsere Sprechzeiten:

Wir sind telefonisch (0551-789 564 28) zu unseren **Sprechzeiten** zu erreichen:

- Dienstag von 9-12 Uhr
- Mittwoch von 9-12 Uhr
- Donnerstag von 14-17 Uhr

Natürlich könnt Ihr uns auch per Mail kontaktieren. Wir versuchen schnellstmöglich zu antworten. [Familienzentrum-Bovenden@awo-goettingen.de](mailto:Familienzentrum-Bovenden@awo-goettingen.de)

Aktuelles findet Ihr auch hier: <http://www.awo-goettingen.de/awo-goettingen/node/382>.

Wir freuen uns von Euch zu hören oder zu lesen.

## AKTION: Kostenlose FFP2 Gesichtsmasken für Leistungsbeziehende – Eine Aktion des Landkreis Göttingen, solange der Vorrat reicht

Aktuell können sich alle Leistungsbeziehenden im AWO Familienzentrum kostenlos FFP2 Masken abholen.

Gegen Vorlage der Sozialcard werden 6 Masken pro Haushalt verteilt.

Die Masken können mittwochs zwischen 9:00 und 12:00 Uhr und donnerstags zwischen 14:00 und 17:00 Uhr im Familienzentrum abgeholt werden.

## Sportlicher Outdoor-Spaziergang für Mütter mit und ohne Kinderwagen/ bzw. Trage mit Bianca

Jeden **Montag von 10:00-11:00 Uhr** wollen uns gemeinsam zu einem schnellen Spaziergang treffen. Im Vordergrund steht der Spaß, sich gemeinsam mit anderen zu bewegen. Hierfür sind keine Vorkenntnisse nötig. Wir starten oben am Helleweg / Wurzelbruchweg oder 9:45 Uhr vor dem Familienzentrum. Mit Anmeldung!



## Jeden Freitag ist unseren Eltern-Kind-Treff „Café Kinderwagen“ mit Theresa und Bianca, jetzt wieder im Familienzentrum!

von 9:30-10:30 Uhr *für 0-1-Jährige* und von 10:30-11:30 Uhr *für 1-3-Jährige*

Wir treffen uns wieder im AWO Familienzentrum. Wir wollen gemeinsam Spaß haben, uns Austauschen zu den Themen, die Euch gerade bewegen, sowie gemeinsam einfach eine schöne Zeit verbringen.

Bitte bringt ein großes Handtuch für Euch und Euer Kind mit, sowie ein eigenes Spielzeug. Mit Anmeldung!

## „Café Kinderwagen to go“-Reden und gehen mit Iris oder Bianca

Liebe Eltern, wir möchten Ihnen weiterhin auch anbieten, dass wir uns draußen zu einem **Spaziergang** treffen können. Wir bieten Euch an, dass wir uns vor dem Familienzentrum treffen und dann gemeinsam eine Runde spazieren gehen. Dabei können wir uns in Ruhe unterhalten zu den Themen, die Euch gerade beschäftigen.

Solltet Ihr Interesse haben, dann meldet Euch bitte, damit wir mit Euch einen Termin vereinbaren können. Wir freuen uns auf Euch. Tel.: 0551-789 564 28

## 4.5.2022 Nähtreff mit Iris und Kathi

Am **Mittwoch den 4.5.2022 von 18:30-21:00 Uhr** gibt es wieder den Nähtreff.

Wenn Ihr Spaß am Nähen habt und in Gesellschaft etwas Kreatives herstellen möchtet, kommt vorbei. Ihr müsst Eure Nähmaschine sowie alle nötigen Materialien zum Nähen, die Ihr für Euer Projekt braucht, mitbringen. Wir stehen Euch dann mit Rat und Tat zur Seite und freuen uns auf einen kreativen Austausch mit Euch. Mit Anmeldung!



## NEU: 10.5.2022 Handarbeitstreff mit Iris

Am **Dienstag den 10.5.2022 von 10:00-12:00 Uhr** starte ich mit einem Handarbeitstreff im Familienzentrum.

Bringt Eure Projekte mit, egal ob Stricken, Häkeln, Sticken oder Makramee, und wir können uns gegenseitig helfen, beraten, kreativ sein. Mit Anmeldung!



## 12.05.2022 „Bookfoolding“ Basteln für „Jung und Alt“ in Kooperation mit der Begegnungsstätte im KOMM mit Angelika und Bianca

Am **Donnerstag, den 12.05.2022 von 15:30-17:00 Uhr** wollen wir gemeinsam mit Kindern, Müttern, Vätern, Omas, Opas und Interessierten, Büchern mit Hilfe von „Bookfoolding“ eine neue Gestalt geben. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Da wir nur eine begrenzte Anzahl an Teilnehmer haben dürfen, müsst Ihr Euch bitte anmelden.



## Das Spielmobil ist wieder unterwegs!

Das Spielmobil vom Kinder und Jugendbüro ist wieder mit uns zusammen auf den Spielplätzen der Gemeinde unterwegs. Hier kommen die ersten Termine:

**Lenglern:** (Spielplatz Brandenburger Straße, an der Turnhalle): **15.05.** (Internationaler Tag der Familie)

**Hier wird auch der neue Spiel-, Spaß-, und Sportrucksack vorgestellt!**

**Emmenhausen:** (Spielplatz am Feuerwehrhaus): **25.05.**

Das Spielmobil ist von 14.00 Uhr bis ca. 17.00 Uhr vor Ort. Wir freuen uns auf zahlreiche Besucher!

## **Reparatur-Café** im KOMM der AWO am Korbhofe

Am **17. Mai 2022 ab 17 Uhr** findet wieder das **Reparatur-Café** in den Räumen der AWO am Korbhofe statt.

Das Reparatur-Café-Team möchte Euch herzlich einladen, an der Veranstaltung teilzunehmen und Eure reparaturbedürftigen Haushaltsgegenstände, Kleidungsstücke, Fahrräder (bitte vorher per Mail Bescheid geben ; ) und Technik-Gimmicks aus den Schubladen zu kramen.

Unsere aktuellen **Corona-Regeln** sehen das Tragen einer FFP2-Maske während der Veranstaltung vor. Außerdem möchten wir Euch bitten, einen freiwilligen Corona-Selbsttest vor der Veranstaltung zu machen. 2G-3G-4G haben bis auf Weiteres aus-G-dient ;

## **18.05.2022 von 8:15-8:45 Uhr Entspannung am Morgen mit Bianca**

Wir treffen uns, um entspannt in den Tag zu starten. Es wird eine körperliche Entspannung in Form von Progressiver Muskelrelaxation, sowie eine Traumreise geben. Mit Anmeldung!  
Nächster Termin: 22.06.2022

## **Selbsthilfegruppe für Menschen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten (siehe Anhang)**

Es ist ein Angebot für Betroffene und Angehörige. Im Vordergrund steht der Informationsaustausch untereinander und zum Umgang mit Lebensmitteln. Gemeinsames Kochen und der Austausch von Rezepten ist auch möglich, wenn gewünscht.

Eigentlich wollten wir schon im Februar starten, nun möchten wir Euch schon einmal über das Angebot informieren. Das 1. Treffen findet am **15.Juni 2022 von 17:30-19 Uhr** statt.

Anmeldung unter: KIBIS, Tel.: 0551-486766 oder [kibis@gesundheitszentrum-goe.de](mailto:kibis@gesundheitszentrum-goe.de) oder auch über das Familienzentrum.

## **Unsere Beratungsangebote:**

Wir bieten aktuell folgende **Beratungsangebote** an:

### **Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern der**



Auch die Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern der Caritas ist weiterhin für Euch da, auf Wunsch auch aktuell wieder vor Ort. Während der üblichen Geschäftszeiten bietet die Caritas ihre **Beratung** an. Die Termine werden organisiert über das Sekretariat unter folgender Telefonnummern: **0551-999 59 0** und **05527-98 13 60**.



Die Beratungsstelle für psychisch belastete Eltern und ihre Kinder bietet Ihnen natürlich auch zu Corona-Zeiten Unterstützung und Beratung an.

Dazu müssen Sie keine psychische Diagnose haben und auch keinen Antrag stellen. Die Beratung steht unter Schweigepflicht und ist für jeden offen, der Gesprächsbedarf hat.

Denn auch in dieser Zeit ist das familiäre System womöglich belastet. Ein veränderter Tagesablauf, Ängste und Befürchtungen, wie es wohl weiter gehen mag, stellen für jeden Einzelnen unterschiedliche Stressfaktoren dar. Scheuen Sie sich bitte nicht mich auch bei vermeintlich „kleinen“ Problemen zu kontaktieren.

Sollten Sie mich einmal nicht erreichen, sprechen Sie mir bitte auf den Anrufbeantworter oder Schreiben Sie mir eine E-Mail mit Ihren Kontaktdaten. Ich melde mich schnellstmöglich bei Ihnen zurück.

**Aktuell ist Frau Seewald nach vorheriger Terminabsprache jeden 2. Donnerstag im Monat vor Ort.**

**Kontakt:**

Tanja Seewald  
Tel.: 0176 22 91 73 07  
t.seewald@awo-goettingen.de  
www.awo-goettingen→Beratung



## Schulden- und Insolvenzberatung



Die Gründe, warum jemand in die Schuldenfalle gerät, sind vielfältig. Die Folgen sind oft schwerwiegend: Mietschulden, Energieschulden, ein gekündigter Dispo, Telefonschulden oder die Kreditverpflichtungen, die nicht mehr bedient werden können. Die Gläubiger bedrängen Sie und Sie haben den Überblick verloren? Einen Ausweg gibt es immer.

Die „Schulden- und Insolvenzberatung“ der Arbeiterwohlfahrt zeigt Ihnen Handlungsmöglichkeiten auf und berät Sie, wie Sie Ihre finanzielle Situation wieder in den Griff bekommen. Weitere Schritte werden passgenau für Ihre Situation erarbeitet.

Sie können gerne einen Termin mit uns vereinbaren. Rufen Sie an: **(0551) 5 00 91-30**

Wir sind auch per erreichbar:



**0176 623 825 91**

**Als besonderen Service für das AWO Familienzentrum bieten wir Telefon-Sprechstunden an. Jeden letzten DIENSTAG im Monat sind wir in Zeit von 11:00 bis 12:00 Uhr unter der Nummer: 0551- 5009132 für Sie erreichbar.**

## Sonstiges

### Bastelideen von und mit Iris

Der Mai hat begonnen und es ist bald wieder Muttertag. Diesmal gibt es zwei ganz leichte Bastelanleitungen für Kinder. Ein gewebter Untersetzer für die Größeren und ein Fadenbild für die Kleinen. So bekommt Ihr auch schnell noch ein Geschenk fertig.

Für alle Näh-Begeisterten, wie wäre es mit ein paar Deko Herzen aus Stoff. Viel Spaß beim Basteln und Nähen.



### Koch- und Backrezepte von und mit Bianca

Habt Ihr schon ein Geschenk für Muttertag? Wie wäre es denn mal mit einem Erdbeer-Tiramisu?

Oder einfach mal zum Mittag mit Spinat-Schafskäse-Nudeln?

Viel Freude beim Ausprobieren und guten Appetit



Für Anregungen, Kritik und alles Weitere stehen wir Euch gerne zur Verfügung. Vielleicht möchtet Ihr auch mal einen kleinen Bericht zu einem Thema lesen, z. B. Trotzphase, Einschlafprobleme, Beikost, Taschengeld? Lasst es uns wissen.

Wir freuen uns über Eure Mails.

**Möchtet Ihr den Newsletter nicht mehr erhalten, kein Problem, dann schickt uns einfach eine kurze Mail mit dem Betreff: Newsletter abmelden.**

**Wir wünschen Euch und euern Familien eine schöne, erholsame und vor allem gesunde Zeit.**