

Newsletter Juni 2022

Liebe Familien und Besucher/ Innen des AWO Familienzentrums „Am Sonnenberg“. Herzlich Willkommen zu unserem **27. 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

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

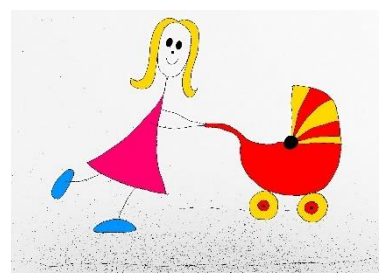
Aktuell können sich alle Leistungsbeziehenden im AWO Familienzentrum kostenlos FFP2 Masken abholen.

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

1.6.2022 Nähtreff mit Iris und Kathi

Am **Mittwoch den 1.6.2022 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, da der Platz begrenzt ist!



7.6.2022 Handarbeitstreff mit Iris

Am **Dienstag den 10.5.2022 von 10:00-12:00 Uhr** gibt es wieder den 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!



Am 17.06.2022 sind das Spielmobil und der Spiel-, Spaß- und Sportrucksack wieder unterwegs- dieses Mal in Spanbeck!

Das Spielmobil vom Kinder und Jugendbüro ist wieder mit uns zusammen auf den Spielplätzen der Gemeinde unterwegs. Dieses Mal **am 17.06.2022 von 15:00-18:00 Uhr** auf dem Spielplatz in Spanbeck Rotenbergsweg. Wir freuen uns auf zahlreiche Familien!

22.06.2022 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!

23.06.2022 babySignal – mit den Händen sprechen

Lange bevor Kleinkinder die ersten Worte sprechen, können sie sich über Babyzeichen konkret mitteilen. Im babySignal-Kurs lernen Eltern und Kinder (6 – 24 Monate) einfache Zeichen der deutschen Gebärdensprache spielerisch in ihren Alltag zu integrieren – und für ein entspanntes Miteinander zu nutzen.

babySignal steht für den frühen Dialog!

- Freude an gemeinsamer Kommunikation und Verständigung
- Kinder können sich mit Gesten und Gebärden konkret mitteilen
- Spannende Erlebnisse mit dem eigenen Kind auf dem Weg zum Sprechen



Nächster Kurs startet am: **23.06.2022** von **10:00-10:45 Uhr**.

23.06.2022 „Steine bemalen“ Basteln für „Jung und Alt“ in Kooperation mit der Begegnungsstätte im KOMM mit Angelika und Iris

Am **Donnerstag, den 23.06.2022 von 15:30-17:00 Uhr** wollen wir gemeinsam mit Kindern, Müttern, Vätern, Omas, Opas und Interessierten, Steine bemalen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

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



24.06.2022 AWO Aktionstag auf der Terrasse der Begegnungsstätte (Am Korbhofs 6)

Der AWO-Aktionstag ist eine Veranstaltung für Jung und Alt von **13:00-16:00 Uhr**. Es erwartet Euch ein buntes Angebot, wie z. B. Steine bemalen, Luftballon-Tiere, Kaffee und Kuchen. Kommen Sie gerne vorbei und machen Sie mit.

25.06.2022 Erste-Hilfe am Kind mit Theresa Förster

In Notfallsituationen ist es wichtig richtig zu handeln und einen klaren Kopf zu bewahren. Neben theoretischem Inhalt, wird es zu diesem Thema auch praktische Lernstationen geben.

Im Detail geht es in der Veranstaltung um: Maßnahmen beim Verschlucken, Auffinden eines Kindes ohne Vitalparameter- Reanimation, Fieber, Fieberkrampf, Pseudokrapp, Verbrennung, Verbrühung, Schürfwunden, Gefahren im Straßenverkehr.

Wann? 25.06.22 um 10 - 11:30/12 Uhr

Wo? Sonnenberg 60 in Bovenden

Kosten: 40 € pro Person, 60 € Paar Preis

28.06.2022 Gemeinsames Elternfrühstück

Endlich gibt es **am 28.06.2022** wieder unser Familienfrühstück. Wie gewohnt am Dienstag **von 9:00 - 11:00 Uhr** im Familienzentrum. Mamas und Papas sind herzlich eingeladen mit und ohne Kinder zum Frühstücksbüfett vorbei zu kommen. Bei unserem gesunden und leckeren Frühstück haben Sie als Eltern Zeit sich auszutauschen, miteinander ins Gespräch zu kommen, sowie neue Kontakte zu knüpfen. Mit Anmeldung! Kosten pro Familie 4 Euro.



29.06.2022 - Der offene Familientreff am Nachmittag startet wieder!

Am **Mittwoch, den 29.06.2022** treffen wir uns von **15:30-17:00 Uhr** mit Eltern, Kindern, Großeltern im Familienzentrum. Wir wollen zusammen mit den Kindern Spiele mit Wasser ausprobieren. Bitte ein Handtuch und Wechselsachen mitbringen! Mit Anmeldung!

23.07.2022 Kindergesundheit natürlich lindern mit Theresa Förster

In diesem Kurs geht es darum Basiswissen zu Hausmitteln, Kräutern, Homöopathie und Schüssler Salze zu erhalten, um die Kinder bei ihrer Genesung zu unterstützen.

Themen werden sein: Was gehört in eine Hausapotheke?, Basiswissen und Maßnahmen zur Unterstützung von Husten, Fieber, Schnupfen, Ohren- und Bauchschmerzen, Versorgung eines wunden Pos, natürliche Hilfen beim Zahnen.

In der Praxis stellen wir noch Tee aus Samen her und eine Bauch- und Brustauflage.

Wann? 23.07.22 10:00-12:00 Uhr

Wo? AWO Familienzentrum „Am Sonnenberg“

Gebühr: 40 € inkl. Buch (auch ohne Buch möglich 35€)

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 Sommer fängt jetzt richtig an. Deshalb gibt es diesmal einen Origami Schmetterling aus Stoff. Wenn Ihr ein Stück Filz, anstelle von Stoff nehmt, geht es auch ohne Nähmaschine.

Außerdem gibt es ein kleines Experiment. Habt Ihr schon einmal eine Pustelblume verschenkt? Es gibt eine Methode, eine Pustelblume haltbar zu machen, probiert es einmal aus.



Viel Spaß beim Basteln und Nähen.

Koch- und Backrezepte von und mit Bianca

Wisst Ihr mal wieder nicht, was Ihr Kochen oder Backen sollt? Zum Backen gibt es dieses Mal eine Donau-Wellen-Torte, bei manchen auch als Schneewittchen-Torte bekannt. Und dann gibt es kleine Pizza-Schnecken. Nicht nur zum Abendbrot eine kleine Abwechslung, auch super geeignet für die Schule, die Arbeit oder für einen Ausflug.



Viel Freude beim Ausprobieren und guten Appetit

AKTION: Spiel-, Spaß- und Sportrucksäcke für Draußen für Familien, NEU!!!

Der Rucksack ist ein neues Angebot vom Landkreis Göttingen und vielfältig einsetzbar- als Auflockerung beim Familienfest, beim Kindergeburtstag, für Kindergarten- oder Schulfeste, zwischendurch oder auch beim Ausflug am Wochenende.

In dem Rucksack sind z. B. ein Schwungtuch, Twister, Riesen-Mikado, Wikingerschach, Bälle, ein Diabolo und vieles, vieles mehr um draußen gemeinsam mit Jung und Alt Zeit zu verbringen.

Wer Lust hat, kann sich auch sehr gerne den Kurzfilm anschauen: <https://we.tl/t-tSasB2F4nu>

Das kostenlose Ausleihen erfolgt über das AWO Familienzentrum zu unseren Sprechzeiten.

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.

Bei Interesse bitte Anmeldung unter: KIBIS, Tel.: 0551-486766 oder kibis@gesundheitszentrum-goe.de oder auch über das Familienzentrum.

Neues VHS-Angebot „Perspektive Berufsrückkehr“ unterstützt Frauen beim beruflichen Neustart (siehe Anhang)

Nach dem Ende des ESF-Bundesprogramms „Perspektive Wiedereinstieg“ im vergangenen Jahr, möchte die VHS Göttingen Osterode die wertvolle und erfolgreiche Arbeit weiterführen und hat daher „Perspektive Berufsrückkehr“ ins Leben gerufen.

Das neue Angebot wendet sich an Frauen, die nach einer beruflichen Auszeit aus familiären, gesundheitlichen oder anderen Gründen wieder in den Beruf einsteigen wollen. Es bietet Unterstützung bei der Neuorientierung und Zielfindung, Vereinbarkeit Familie und Beruf, der Auffrischung und Erweiterung wichtiger Schlüsselkompetenzen bis hin zu Bewerbungen und Vorstellungsgesprächen.

Einzelcoaching und verschiedene Gruppenmodule ermöglichen den beruflichen Neustart.

Teilnehmerinnen können einzelne, mehrere oder alle Angebote auswählen. Alle Module werden dreimal pro Jahr angeboten, Durchgänge starten jeweils nach den Winter-, Oster- und Sommerferien. Ein Einstieg ins Coaching ist jederzeit möglich.

Das erste Modul „Wiedereinstieg – so geht’s“ findet vom 13.06 – 08.07.22, von 8.30 – 12.45 Uhr, in der VHS Göttingen, Bahnhofsallee 7, statt. Für eine unverbindliche Beratung und Einzelcoaching können ab sofort Termine vereinbart werden.

Information und Kontakt: Susanne Berdelmann, Tel. 0551 4952-116, s.berdelmann@vhs-goettingen.de.

Aktuelle Termine sowie weitere Informationen zu den Modulen, Anmeldeöglichkeiten und der möglichen Kostenübernahme durch die Agentur für Arbeit bzw. das Jobcenter finden Sie auf der [VHS-Homepage](https://vhs-goettingen.de/programm/perspektive-berufsrueckkehr). (<https://vhs-goettingen.de/programm/perspektive-berufsrueckkehr>).

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.