

# Newsletter März 2023

Liebe Familien und Besucher/ Innen des AWO Familienzentrums „Am Sonnenberg“, herzlich Willkommen zu unserem **36. Newsletter**.

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

## 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.

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

Wir treffen uns immer **donnerstags von 10:00-11:00 Uhr** zu einem gemeinsamen schnellen Spaziergang. Im Vordergrund steht der Spaß, sich gemeinsam mit anderen zu bewegen. Hierfür sind keine Vorkenntnisse nötig. Wir starten oben am Helleweg / Wurzelbruchweg um 10 Uhr oder um 9:50 Uhr vor dem Familienzentrum. Mit Anmeldung!



## Jeden Freitag ist unseren Eltern-Kind-Treff „Café Kinderwagen“ 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

## 01.03.2023 Nähtreff mit Iris und Kathi

Am **Mittwoch den 01.03.2023 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.

Nächster Termin ist am 12.04.2023.

Mit Anmeldung, da der Platz begrenzt ist!



### **14.03.2023 Handarbeitstreff mit Iris**

Am **Dienstag den 14.03.2023 von 10:00-12:00 Uhr** gibt es wieder den Handarbeitstreff im Familienzentrum.

Bringt eure Projekte mit, egal ob Stricken, Häkeln, Nähen, Sticken oder Makramee, und wir können uns gegenseitig helfen, beraten, kreativ sein.

Mit Anmeldung!



### **15.03.2023 Selbsthilfegruppe für Zöliakie und Nahrungsmittelunverträglichkeiten (siehe Anhang)**

Am **Mittwoch den 15.03.2023** wollen wir uns zum 1. Mal von **18:30-20:00 Uhr**.

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.

### **21.03.2023 Gemeinsames Elternfrühstück**

Endlich gibt es am **21.03.2023** 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. Dieses Mal ist Frau Thies zum Thema „Zahnhygiene“ mit dabei. Mit Anmeldung! Kosten pro Familie 4 Euro.



### **22.03.2023 - Offener Familientreff am Nachmittag mit Iris und Andrea**

Am **Mittwoch, den 22.03.2023** treffen wir uns von **15:30-17:00 Uhr** mit Eltern, Kindern, Großeltern im Familienzentrum.

Da wir das Thema im Februar spontan verschoben haben, gibt es jetzt im März die Brettspiele.

Diesmal wollen wir mit Euch einige Brettspiele ausprobieren. Es gibt auch schon so einige Spiele, die für die Kleinen gut geeignet sind.

Mit Anmeldung!

### **23.03.2023 „Filzen“- Basteln für Alt und Jung in Kooperation mit der Begegnungsstätte im KOMM mit Iris und Angelika**

Am **Donnerstag, den 23.03.2023** von **15:30-17:00 Uhr** wollen wir gemeinsam mit Kindern, Müttern, Vätern, Omas, Opas und Interessierten, Filzen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Mit Anmeldung!

### **13.04.2023 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.

**Nächster Kurs** startet am: **13.04.2023** von **9:00-9:45 Uhr** im Familienzentrum „Am Sonnenberg“,

**Weitere Infos:** [www.babySignal.de](http://www.babySignal.de)

**23.04.2023 Spielzeug- und Kinderkleidermarkt von 14-16 Uhr (siehe Anhang)**

## 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**.



Beratung und Unterstützung  
für psychisch belastete Eltern  
und ihre Kinder

Psychische Belastungen und Erkrankungen betreffen nicht nur Einzelpersonen, sondern häufig Familien, insbesondere Eltern und ihre Kinder. Hierunter leiden die Zufriedenheit der Einzelnen und die Qualität der Beziehungen untereinander.

Die Beratungsstelle **CAMINO** bietet für betroffene Familien individuelle Hilfestellungen an. Auch Angehörige und Bezugspersonen können sich an **CAMINO** wenden

Wir beraten sowohl in der Jutta-Limbach-Straße 3, 37073 Göttingen – AWO Kreisverband Göttingen-Northeim e.V. – als auch wohnortnah in Ihrer Gemeinde oder zu Hause. Unser Angebot ist kostenfrei, steht unter Schweigepflicht und bedarf keiner Antragsstellung.

Sollten Sie mich einmal nicht erreichen, sprechen Sie mir bitte auf den Anrufbeantworter oder schreiben Sie mir eine Mail mit Ihren Kontaktdaten. Ich melde mich dann 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](mailto:t.seewald@awo-goettingen.de)

<https://awo-goettingen.de/camino>



## 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

### Bastel- und Nähideen von und mit Iris

Wie wäre es mal mit einem kleinen Spiel. Diesen Monat gibt es von mir einen Basteltipp für ein einfaches Wurfspiel aus Papptellern und Küchenrolle. Außerdem habe ich eine kleine Blumenelfe für Euch gebastelt.

Viel Spaß beim Basteln!



### Koch- und Backrezepte von und mit Bianca

Heute gibt es mal Pizzaschnecken- ideal auch für unterwegs, die Schule oder die Arbeit. Und zwei Varianten von Bohnensalat. Viel Freude beim Ausprobieren und guten Appetit



### Geben-und-Nehmen-Bücherregal

Bei uns im Eingangsbereich gibt es seit einigen Jahren ein Geben-und-Nehmen-Bücherregal. Zu den Öffnungszeiten der Krippe, sowie zu den Sprechzeiten des Familienzentrums, könnt Ihr Euch sehr gerne Bücher bei uns ausleihen, tauschen oder abgeben (dies aber bitte nur zu unseren Sprechzeiten).

Ihr habt oder möchtet Eure Bücher aussortieren und wisst nicht wohin damit? **Wir freuen uns sehr über Bücherspenden.** Besonders beliebt sind bei uns Kinderbücher, Romane und Thrillers, die nicht älter als 15 Jahre sind.



### Brettspiele zum Ausleihen für Jung und Alt, ab 1 ½ Jahren

Gerade in der kalten Zeit, werden vielleicht zu Hause wieder etwas mehr Brettspiele gespielt. Doch nach einiger Zeit werden diese vielleicht etwas langweilig oder man hat einfach mal Lust auf ein neues Spiel? Dann ist man bei uns genau richtig. Wenn Ihr Interesse habt, dann fordert doch einfach unsere Liste mit den Brettspielen an unter Betreff: Liste Brettspiele. Stöbert einfach mal, vielleicht ist ja etwas für Euch und Eure Familie dabei.

Ihr dürft Euch max. 4 Spiele für 4 Wochen ausleihen.

Wir haben auch Brettspiele für Kinder ab 1 ½ Jahren Sicherlich fragt Ihr Euch, ob man mit 1 ½ Jahren überhaupt schon Brettspiele spielen kann. Hier geht es eher darum Interesse zu wecken und die Sprachbildung zu fördern.

Wir haben auch zwei Kartenhalter, so kann man mit den Kleinen auch schon UNO Junior spielen, obwohl die Kinder die Karten noch gar nicht halten können.

### **AKTION: Spiel-, Spaß- und Sportrucksäcke für Draußen für Familien**

Der Rucksack ist ein 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, Eierlaufen, 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.

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.**