

# Newsletter Oktober 2023

Liebe Familien und Besucher/ Innen des AWO Familienzentrums „Am Sonnenberg“, herzlich Willkommen zu unserem **43. 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:

- dienstags von 9-12 Uhr
- mittwochs von 9-12 Uhr
- donnerstags 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.

## 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 wollen gemeinsam Spaß haben, uns austauschen zu den Themen, die euch gerade bewegen, sowie gemeinsam einfach eine schöne Zeit verbringen.

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

Liebe Eltern, wir möchten weiterhin auch anbieten, dass wir uns zu unseren Sprechzeiten draußen zu einem **Spaziergang** treffen können. Wir bieten euch an, dass wir uns am Familienzentrum treffen und dann gemeinsam eine Runde spazieren gehen. Dabei können wir uns in Ruhe unterhalten zu den Themen, die euch gerade beschäftigen. Die Erfahrung zeigt, dass es sich im Gehen doch etwas leichter reden lässt.

Solltet ihr Interesse haben, dann meldet euch bitte, damit wir einen Termin vereinbaren können.

Wir freuen uns auf euch! Tel.: 0551-789 564 28

## 04.10.2023 Bilderbuchkino

Endlich gibt es wieder das beliebte Bilderbuchkino!

Zusammen mit der Gemeinde Bücherei stellen wir euch am **04.10.23** von **15.30-16.30 Uhr** ein paar Bücher vor. Eine Kleinigkeit zu basteln wird es auch geben.

Für Kinder ab 3 Jahren.

## 04.10.2023 Nähtreff mit Iris und Kathi

Am **Mittwoch den 4.10.2023 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. Mit Anmeldung, da der Platz begrenzt ist!

## 06.10.2023 Kleidertausch in der AWO Begegnungsstätte in Kooperation mit dem AWO Familienzentrum

Am **06.10.2023** von **11:00-17:00 Uhr** bieten wir eine Kleidertauschbörse an. An diesem Tag, bringt jeder Teilnehmer seine ausrangierte Kleidung mit und kann diese gegen andere Schätze der anderen Teilnehmer tauschen.

Wer schon eher Kleidung abgeben möchte, kann dieses gerne vom **25.09.2023-05.10.2023** machen. Entweder im **AWO Familienzentrum „Am Sonnenberg“**, Sonnenberg 60, Bovenden: Mo-Fr 7:00-16:00 Uhr vor die Bürotür des Familienzentrums stellen oder in der **AWO Begegnungsstätte** abgeben, Am Korbhofs 6, Bovenden, Mo-Fr von 10:00-12:00 Uhr. **Bügel- und Kleiderstangenspenden** können auch sehr gerne in der Begegnungsstätte abgegeben werden.  
Wir freuen uns auf euch!

### **08.10.2023 Spielzeug- und Kinderkleidermarkt von 14:00-16:00 Uhr (siehe Anhang)**

### **10.10.2023 Handarbeitstreff mit Iris**

Am **Dienstag den 10.10.2023 von 10:00-12:00 Uhr** gibt es wieder den Handarbeitstreff im Familienzentrum.  
Bringt bitte eure Projekte mit, egal ob Stricken, Häkeln, Nähen, Sticken oder Makramee, und wir können uns gegenseitig helfen, beraten, kreativ sein.



### **11.10.2023 Selbsthilfegruppe für Zöliakie und Nahrungsmittelunverträglichkeiten**

Das nächste Gesprächsgruppentreffen findet am **Mittwoch, den 11.10.2023 von 19:00 Uhr – 20:30 Uhr** statt. Willkommen sind Zöliakie-Betroffene (Erwachsene, Jugendliche, Kinder), Eltern Zöliakie betroffener Kinder und Betroffene mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten.  
Kosten: keine. Mit Anmeldung.  
Rückfragen bitte an: familienzentrum-bovenden@awo-goettingen.de oder per Telefon: 0551-78956428

### **17.10.2023 Gemeinsames Elternfrühstück**

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, aber auch Omas und Opas. Bei unserem gesunden und leckeren Frühstück habt ihr als Eltern Zeit euch auszutauschen, miteinander ins Gespräch zu kommen, sowie neue Kontakte zu knüpfen. Dieses Mal gibt es „Wellness am Morgen“. Bitte ein Handtuch dafür mitbringen.  
Mit Anmeldung! Kosten pro Erwachsener 5 Euro.



### **24.10.2023-Der Socken-Strick-Treff**

Ihr wolltet schon immer mal lernen, wie man Socken strickt? Oder ihr habt vergessen wie es geht oder ihr möchtet nicht allein, sondern in geselliger Runde morgens Socken stricken? Dann seid ihr bei uns genau richtig. Wir treffen uns am **24.10.2023** das erste Mal und dann regelmäßig einmal monatlich von **10:00-12:00 Uhr**. Wir freuen uns auf euch.

### **25.10.2023 Offener Familientreff am Nachmittag mit Iris und der Krippe**

Am **Mittwoch, den 25.10.2023** treffen wir uns von **15:30-17:00 Uhr** mit Eltern, Kindern, Großeltern im Familienzentrum. Dieses Mal ist das Thema „gesunde Snacks“. Frau Thies vom Gesundheitsamt wird mit dazukommen und Ihr könnt Fragen stellen zu gesunder Zahnpflege und ähnlichen Dingen. Außerdem ist noch genug Zeit für Gespräche und Spielen.

### **29.10.2023 Griffbereit-ein Treffen für mehrsprachig lebende Familien**

„Griffbereit“ richtet sich an Eltern mit und ohne internationalen Familiengeschichte mit

Kleinkindern bis drei Jahren. In der mehrsprachigen Spielgruppe werden Eltern und Kinder in ihrer Muttersprache gestärkt und lernen spielerisch die deutsche Sprache.

Das Treffen findet einmal monatlich statt und wird von der Ev. Familien-Bildungsstätte angeboten. Das nächste Mal am **29.10.2023** von **10:30-12:30 Uhr**. Kostenlos! Ohne Anmeldung!

### **03.11.2023 Krimi-Dinner für Jugendliche**

Am 3.11.2023 bietet das Kinder- und Jugendbüro zusammen mit dem Familienzentrum ein Krimi-Dinner an. Es ist für Jugendliche ab 12 Jahren, die Lust haben einen spannenden Fall zu lösen und dabei zu dinieren. Kosten: 10 Euro pro Person mit Anmeldung!

## **Sonstiges**

### **Bastel- und Nähideen von und mit Iris**

Der Herbst hat begonnen und durch unseren Garten laufen so einige Igel. Deshalb wird es bei den Basteltipps auch „stachelig“.

Ihr könnt einen Igel mit Euren Kindern aus Blättern basteln und für die Großen gibt es ein Sternenkissen zum Nähen. Das Kissen kann zur Deko genommen werden, ist aber auch sehr bequem als Nackenkissen.

Viel Spaß beim Basteln und Nähen!

### **Koch- und Backrezepte von und mit Bianca**

Es ist wieder Kürbiszeit und vielleicht braucht der eine oder andere Mal eine Inspiration, was man außer Kürbissuppe und Kürbisspalten noch so leckeres Kochen kann. Wie wäre es da z. B. mit Kürbis-Cannelloni. 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.



### **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://www.familienzentrum-landkreisgoettingen.de/wp-content/uploads/2022/05/Gemeinsam-Aktiv-Familienrucksack2.mov>

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

**Wussten Sie, dass mindestens jede vierte Frau in Deutschland in ihrem Leben Gewalt durch einen (Ex-)Partner erlebt?**

Erleben Sie Gewalt in Ihrer Partnerschaft?  
Oder ist jemand in Ihrem Umfeld betroffen?

**Wir können helfen! Melden Sie sich.**



**Frauen-Notruf e.V., Beratungs- und Fachzentrum sexuelle und häusliche Gewalt**  
Tel. 0551 44684 oder online-Beratung über [www.frauen-notruf-goettingen.de](http://www.frauen-notruf-goettingen.de)

10/2023

## **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: **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 91-0**

Der Instagramaccount der Schuldnerberatung hat den **1. Platz des Innovationswettbewerbes der Bundesarbeitsgemeinschaft Schuldnerberatung** gewonnen!

Hier ist ein Link zu dem Account: [schuldner.beratung.](#)

**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- 500912 für Sie erreichbar.**

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 Zeit!**