

Newsletter April 2024

Liebe Familien und Besucher/ Innen des AWO Familienzentrums „Am Sonnenberg“, herzlich Willkommen zu unserem **49. 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

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

03.04.2024 Nähtreff mit Iris und Kathi

Am **Mittwoch den 03.04.2024 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!



04.04.2024 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: **04.04.2024** von **8:45-9:30 Uhr** im Familienzentrum



„Am Sonnenberg“, Weitere Infos: www.babySignal.de

09.04.2024 und 23.04.2024 Klön- und Kreativ-Treff-

Dienstags von **10:00-12:00 Uhr** können ihr bei Kaffee und Tee in geselliger Runde quatschen und/oder kreativ sein. Bringt eure eigenen Projekte mit, egal ob Stricken, Häkeln, Sticken oder Makramee. Wir unterstützen uns gegenseitig.
Ohne Anmeldung! Kostenlos!

10.04.2024 Bilderbuchkino

Endlich gibt es wieder das beliebte Bilderbuchkino!
Zusammen mit der Gemeinde Bücherei stellen wir euch am **10.04.24** von **15.30-16.30 Uhr** ein paar Bücher vor. Eine Kleinigkeit zu basteln wird es auch geben.
Für Kinder ab 3 Jahren.

10.04.2024 Koch- und-Back-Treff mit Claudia und Bianca

Wenn ihr Spaß am Kochen und Backen habt und gerne etwas Neues ausprobieren möchtet, freuen wir uns auf diese gemeinsame Aktion mit euch am **10.04.2024 von 17:30-ca.20:00 Uhr**. Das Thema ist: One Pott/ schnelle Gerichte. Mit Anmeldung. Kosten: 10,00 Euro.

14.04.2024 Griffbereit-ein Treffen für mehrsprachig lebende Familien

„Griffbereit“ richtet sich an Eltern mit und ohne internationaler 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 von **10:00-12:00 Uhr** statt und wird von der Ev. Familien-Bildungsstätte angeboten. Kostenlos! Ohne Anmeldung!

16.04.2024 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 kommt Annalena Klanke von der Gemeindebibliothek Bovenden.
Mit Anmeldung! Kosten pro Erwachsener 5 Euro.

17.04.2024 Selbsthilfegruppe für Zöliakie

Das nächste Gesprächsgruppentreffen findet am **Mittwoch, den 17.04.2024 von 19:00 Uhr – 20:30 Uhr** statt. Willkommen sind Zöliakie-Betroffene (Erwachsene, Jugendliche, Kinder), Eltern Zöliakie betroffener Kinder.
Kosten: keine. Mit Anmeldung. Rückfragen bitte an: Rückfragen bitte an Andrea Grzeganeck:
glutenfrei-goettingen@kp-dzg-online.de

19.04.2024 Kleidertausch in Kooperation mit der AWO Begegnungsstätte (siehe Anhang)

24.04.2024 Offener Familientreff am Nachmittag mit Iris und der Krippe

Am **Mittwoch, den 24.04.2024** treffen wir uns von **15:30-17:00 Uhr** mit Eltern, Kindern, Großeltern im Familienzentrum. Dieses Mal ist das Thema „Brettspiele“. Es sind Brettspiele für alle Altersgruppen vorhanden. Ohne Anmeldung! Kostenlos!

24.04.2024 Selbsthilfegruppe jetzt nur für Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Das nächste Gesprächsgruppentreffen findet am **Mittwoch, den 24.04.2024 von 19:00 Uhr - 20.30 Uhr** statt. Willkommen sind Betroffene (Erwachsene und Jugendliche), sowie Eltern betroffener Kinder. Kosten: keine. Mit Anmeldung. Rückfragen unter: Familienzentrum-Bovenden@awo-goettingen.de.

26.04.2024 Kochen mit Jugendlichen in Kooperation mit dem Kinder- und Jugendbüro zum Thema „Gesundes Fastfood“

Heute wollen wir gemeinsam zum Thema „gesundes Fastfood“ kochen und anschließend die Gerichte probieren. Mit Anmeldung! Ab 12 Jahre, Kosten: 8 Euro pro Person

05.05.2024 Spielzeug- und Kinderkleidermarkt von 14-16 Uhr (siehe Anhang)

07.05.2024 Baby-Bauch-Frühstück- NEU

Am **07.05.2024** gibt es unser **Baby-Bauch Frühstück**. Wir treffen uns von **9:00 - 11:00 Uhr** im Familienzentrum. Schwangere sind herzlich eingeladen zum Frühstücksbüfett vorbei zu kommen. Bei unserem gesunden und leckeren Frühstück haben Sie Zeit sich auszutauschen, miteinander ins Gespräch zu kommen, sowie neue Kontakte zu knüpfen. Mit Anmeldung! Kosten pro Schwangere 5 Euro. Nächster Termin: 04.06.2024

Sonstiges

Bastelideen von und mit Iris

Diesen Monat gibt es kleine Tiere zum Basteln und Häkeln. Ich habe eine kleine Häkel-Schnecke gemacht, ist gar nicht schwer! Für die Kleineren gibt es einen kleinen Vogel aus einer Klopapierrolle. Viel Spaß beim Basteln!



Koch- und Backrezepte von und mit Bianca

Dieses Mal gibt es mal etwas mit Kartoffeln, nämlich knusprige Fächerkartoffeln. Viel Freude beim Ausprobieren und guten Appetit!

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.familienzentren-landkreisgoettingen.de/wp-content/uploads/2022/05/Gemeinsam-Aktiv-Famileienrucksack2.mov>

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

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.

**Wussten Sie, dass Sie psychische Gewalt
(z. B. Erniedrigung, Bedrohung oder
Beleidigung) in der Partnerschaft nicht
dulden müssen?**

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

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

<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**

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!