



Familienzentrum „Am Sonnenberg“

Newsletter Oktober 2024-

Ausgabe Nr. 55

Liebe Leser,
wir hoffen, ihr hattet einen schönen Sommer. Hier sind unsere Angebote und Veranstaltungen für den Monat September.

Kontaktpersonen:

- Iris Rittmeier
- Bianca Röder

Sprechzeiten:

- **Dienstag:** 9-12 Uhr
- **Mittwoch:** 9-12 Uhr
- **Donnerstag:** 14-17 Uhr

Kontakt:

- **Telefonisch:** 0551-789 564 28
 - **Mail:** Familienzentrum-Bovenden@awo-goettingen.de
 - **Internet:** <http://www.awo-goettingen.de/awo-goettingen/node/382>.
-

Kalender für Oktober 2024

01. Oktober 2024

Baby-Bauch-Frühstück- NEU

Am **01.10.2024** 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: 05.11.2024

02. Oktober 2024

Nähtreff mit Iris und Kathi

Am Mittwoch, den **02.10.2024** 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!



08. Oktober 2024

Klön- und Kreativ-Treff

Dienstags von **10:00-12:00 Uhr** könnt 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!

20. Oktober 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 bis zweimal monatlich von **10:00-12:00 Uhr** statt und wird von der Ev. Familien-Bildungsstätte angeboten. Kostenlos! Ohne Anmeldung!



22. Oktober 2024

Gemeinsames Elternfrühstück

Wie gewohnt findet unser gemeinsames Frühstück am Dienstag von **9:00-11:00 Uhr** im Familienzentrum statt. 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 ist Iris Laskowski von Wellcome mit dabei. Mit Anmeldung! Kosten pro Erwachsener 5 Euro.

23. Oktober 2024

Offener Familientreff am Nachmittag mit Iris

Am Mittwoch, den **23.10.2024** treffen wir uns von **15:30-17:00 Uhr** mit Eltern, Kindern, Großeltern im Familienzentrum. Dieses Mal ist das Thema „Laterne basteln“. Unser „Laternenfestchen“ findet übrigens am 13. November 2024 um 16:30 Uhr statt. Ohne Anmeldung! Kostenlos!

23. Oktober 2024

Selbsthilfegruppe für Zöliakie

Das nächste Gesprächsgruppentreffen findet am Mittwoch, den **23.10.2024** von **19:00 Uhr-20:30 Uhr** statt. Willkommen sind Zöliakie-Betroffene (Erwachsene, Jugendliche, Kinder) sowie Eltern/Angehörige von Zöliakie betroffener Kinder.

Kosten: keine. Mit Anmeldung. Rückfragen bitte an: Andrea Grzeganeck: glutenfrei-goettingen@kp-dzg-online.de

24. Oktober 2024

Kreativ-Treff für Jung und Alt in der AWO Begegnungsstätte (siehe Anhang)

Am **24.10.2024** von **15:30-17:00 Uhr** wollen wir gemeinsam mit Kindern, Müttern, Vätern, Omas, Opas und Interessierten Windlichter gestalten. Bitte melden Sie sich an.

25. Oktober 2024

Krimi-Dinner für Erwachsene

Am **25.10.2024** von **18:00 bis 21:00 Uhr** bieten wir ein Krimi-Dinner an, bei dem ein Fall gelöst und nebenbei auch noch diniert wird. Kosten: 15 Euro pro Person mit Anmeldung!

29. Oktober 2024

Klön- und Kreativ-Treff

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

30. Oktober 2024

Vortrag mit Austausch zum Thema: Pubertät – Wenn Eltern schwierig werden

Die Veranstaltung findet am Mittwoch, den **30.10.2024** von **19:30-21:00 Uhr** im Familienzentrum statt.

Willkommen in der turbulenten Welt der Pubertät! Hormone, Emotionen und jede Menge Veränderungen stehen auf dem Programm - für Eltern und Jugendliche gleichermaßen. Von Stimmungsschwankungen bis hin zu Identitätsfindung: Erforschen wir an diesem Abend gemeinsam, was in dieser spannenden Phase in den Köpfen und Herzen unserer Jugendlichen vorgeht, denn Pubertät bedeutet nicht nur Chaos, sondern auch Chancen. Mit Celina Krukenberg (Heilpädagogin) und Farina Rieken (Psychologin) von der Caritas.

Ohne Anmeldung und kostenlos.

09. November 2024

Malen mit Jugendlichen mit Lina Pasweg

Am **09.10.2024** von **15:00-18:00 Uhr** können Jugendliche zwischen 14 und 17 Jahren gemeinsam spannende Bilder kreieren und ausprobieren, wie man sich mit Stiften und Farbe ausdrücken kann.

Kosten: 5 Euro pro Person. Mit Anmeldung!

Regelmäßige Veranstaltungen

Jeden Freitag – außer am 4.10 und 11.10.2024

Eltern-Kind-Treff „Café Kinderwagen“ im Familienzentrum!

9:30-10:30 Uhr für 0-1-jährige

10:30-11:30 Uhr für 1-3-jährige.

Ein Treffpunkt für Eltern und ihre Kinder. Hier könnt ihr euch austauschen zu den Themen, die euch gerade bewegen, andere Eltern kennenlernen, soziale Kontakte knüpfen, sowie gemeinsam einfach eine schöne Zeit verbringen, während eure Kinder spielen.

Jeden Montag

Integrative Kunst- und Musikschule Leinetal

Die Integrative Kunst- und Musikschule Leinetal bietet **montags** von **16:15-17:00 Uhr** im Familienzentrum musikalische Früherziehung für Kindergartenkinder von 3,5-6 Jahren an. Die Kinder erlernen im Unterricht die Instrumente und spielerisch die Grundthemen der Musik kennen. Es gibt zu jeder Stunde Informationen und Lieder mit Noten.

Kosten: monatlich 35€. Informationen unter: 05503-53 85 49.

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

Unsere mobile Sprechstunde bietet euch die Möglichkeit, während eines Spaziergangs eure Anliegen und Fragen zu besprechen. Dies fördert nicht nur die Gesundheit, sondern bietet auch eine entspannte Atmosphäre für Gespräche. 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!

Sonstiges

Bastelideen von und mit Iris

In diesem Monat gibt es einmal zwei ganz verschiedene Basteltipps. Einmal eine Knetseife, die leicht herzustellen und ein super Mitbringsel ist. Und dann noch ein Herbstbild mit Blättern, das auch die Kleinen schon mit euch basteln können. Viel Spaß beim Basteln!



Koch- und Backrezepte von und mit Bianca

Dieses Mal gibt es einen mexikanischen Salat, der sich beliebig variieren lässt. 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 Thriller, die nicht älter als 15 Jahre sind.



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

Gerade in der kalten Jahreszeit oder in den Ferien, werden 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 unsere Liste mit den Brettspielen an. Schickt uns einfach eine Mail mit dem Betreff: Liste Brettspiele. Dann schicken wir euch die komplette Liste zu.

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.

Beratungsangebote vor Ort:



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 Dispositionscredit, 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 unter: **(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. 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 euren Familien eine schöne Zeit!