



Familienzentrum „Am Sonnenberg“

Newsletter November 2025-

Ausgabe Nr. 68

Liebe Leser,
hier sind unsere Angebote und Veranstaltungen für den Monat November.

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 November 2025

04. und 18. November 2025

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!



04. November 2025

Koch- und Backtreff, **AUSGEBUCHT!**

Am **04.11.2025** treffen wir uns um **17:30-ca. 20:00 Uhr** zum Thema „Indische Gerichte“. Wir wollen gemeinsam kochen, essen und uns austauschen. Mit Anmeldung, Kosten 10 Euro!

05. November 2025

Laternenfestchen

Am **05.11.2025** von **16:30-17:30 Uhr** machen wir gemeinsam einen Laternenumzug. Wir treffen uns vor dem Familienzentrum und gehen eine kleine Runde.
Ohne Anmeldung, kostenlos!

05. November 2025

Nähtreff mit Iris und Kathi

Am Mittwoch, den **05.11.2025** 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!



07. November 2025

Frauenzeit (siehe Plakat)

Ein Nachmittag nur für Frauen mit z. B. gemeinsamen Kochen, Yoga, Bilderbuchkino, Markt der Möglichkeiten.

14. November 2025

Krimi-Dinner für Jugendliche

Am **14.11.2025** von **17:00 bis 20:00 Uhr** bieten wir zusammen mit dem Kinder- und Jugendbüro ein Krimi-Dinner an, bei dem ein Fall gelöst und nebenbei auch noch diniert wird.

Kosten: 10 Euro pro Person mit Anmeldung!

19. November 2025

Offener Familientreff am Nachmittag mit Iris

Am Mittwoch, den **19.11.2025** treffen wir uns von **15:30-17:00 Uhr** mit Eltern, Kindern, Großeltern im Familienzentrum. Dieses Mal ist das Thema „Adventliches Basteln“.

Ohne Anmeldung! Kostenlos!

19. November 2025

Selbsthilfegruppe für Zöliakie

Das nächste Gesprächsgruppentreffen findet am Mittwoch, den **19.11.2025** 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

21. November 2025

Brettspieleabend für Erwachsene

Am **21.11.2025** von **18:30-ca. 21:30 Uhr** treffen wir uns um Brettspiele zu spielen. Eigene Spiele können auch gerne mitgebracht werden.

Mit Anmeldung, kostenlos!

25. November 2025

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 Frühstücksbuffet 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. Das Thema ist dieses Mal „Geschenke aus der Küche“.

Mit Anmeldung! Kosten pro Erwachsener 5 Euro.

26. November 2025

Bilderbuchkino

Endlich gibt es wieder das beliebte Bilderbuchkino!

Zusammen mit der Gemeindebibliothek stellen wir euch am **26.11.2025** von **15:30-16:30 Uhr** ein

paar Bücher vor. Eine Kleinigkeit zu basteln wird es auch geben.
Für Kinder ab 3 Jahren.

Regelmäßige Veranstaltungen

Jeden Freitag

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, außer in den Ferien

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

Es ist immer noch Herbst. Die Blätter sind bunt und fallen von den Bäumen. Sie sind auch ein tolles Bastelmaterial. Diesmal gibt es zwei verschiedene Windlichter, die ihr mit bunten Blättern gestalten könnt.

Viel Spaß beim Basteln!



Koch- und Backrezepte von und mit Bianca

Wir hatten im Familienzentrum eine Eröffnungsveranstaltung mit Fingerfood. Und da der Blumenstrauß aus Gemüse recht gut angekommen ist, dachte ich, vielleicht ist es ja auch was für euch. Viel Spaß und Freude beim Ausprobieren, vielleicht zu einem Geburtstag, für ein Buffett oder für Sylvester.



Klimaschutz im Flecken Bovenden

Der Winter steht vor der Tür – Zeit, sich Gedanken über effizientes und klimafreundliches Heizen zu machen.

Bei der Infoveranstaltung „**Energiewende zu Hause – Einfach besser heizen!**“ am **25. November von 17:30 bis 19:30 Uhr** im **Bürgerhaus Bovenden** geht es um Heizungstausch, Optimierungsmöglichkeiten, kommunale Wärmeplanung **und** Förderangebote. Expertinnen und Experten informieren über Wege, Energie zu sparen und gleichzeitig das Klima zu schützen.

Ergänzende Online-Vorträge und Gruppenberatungen in Kooperation mit der Klimaschutz- und Energieagentur Niedersachsen (KEAN) und der Verbraucherzentrale Niedersachsen:

17.11.2025: Wie kann ich meine Heizung optimieren?

08.12.2025: Funktioniert eine Wärmepumpe in meinem Haus?

Anmeldung über die KEAN-Veranstaltungsseite: [Veranstaltungen - Klimaschutz- und Energieagentur Niedersachsen](#)

Die Bunte Bücherkiste

Am 08.10.2025 gab es bei uns im AWO Familienzentrum eine interaktive Lesung für Familien mit Kindern ab 3 Jahren mit der wunderbare Autorin Mariela Georg.

Die Lesung stellte auch gleichzeitig den Auftakt des Projekts „Bunte Bücherkiste“ dar. Ab Herbst 2025 gibt es jetzt in jedem Familienzentrum im Landkreis Göttingen eine Bunte Bücherkiste zu finden, gefüllt mit tollen Kinderbüchern zu den Themen Vielfalt, Kinderrechten und vieles mehr. Kommt gerne vorbei ins Familienzentrum und entdeckt die Bunte Bücherkiste!

Die Bücher können bei uns in den Veranstaltungen, aber auch zu unseren Sprechzeiten angeschaut und ausgeliehen werden.

Die Bunte Bücherkiste ist ein Kooperationsprojekt der Familienzentren im Landkreis Göttingen, der Gleichstellungstelle des Landkreises Göttingen, dem Queeren Zentrum Göttingen, dem EPIZ Göttingen mit dem Projekt „Vielfalt Lesen und Leben“ und dem KuK Göttingen.

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.

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 Telefonnummer: **05527-98 13 60**.



Caritasverband
Südniedersachsen e.V.

Frühberatung/Frühförderung des

Haben Sie Fragen zur Entwicklung Ihres Kindes oder möchten Sie sich über Entwicklungsförderung beraten lassen? Bereitet Ihnen die Entwicklung Ihres Kindes Sorge? Wenden Sie sich gerne an die Frühberatung/ Frühförderung. Wir beraten Sie zur Entwicklung und Erziehung Ihres Kindes von der Schwangerschaft an bis zum Schuleintritt. Die Beratung ist kostenlos. Die Finanzierung erfolgt durch den Sozialhilfeträger im Rahmen der Eingliederungshilfe.

Unser Team besteht aus Sozialpädagoginnen, Heilpädagoginnen und pädagogischen Fachkräften. Wir unterliegen der Schweigepflicht und geben Auskünfte an andere nur mit ausdrücklichem Einverständnis der Eltern weiter.

Uns stehen verschiedene standardisierte Entwicklungstests zur Verfügung, die uns ein genaueres Bild zum Entwicklungsstand Ihres Kindes geben.

Eine Beratung kann nach vorheriger Absprache bei Ihnen zuhause, im Caritaszentrum Göttingen oder im AWO Familienzentrum „Am Sonnenberg“ in Bovenden stattfinden.

Kontakt: Wenden Sie sich dazu an das Familienzentrum oder direkt an mich: Theresa Rudolph (Kindheitspädagogin) Handy: 015140246767 oder t.rudolph@caritas-suedniedersachsen.de



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 Dispositionskredit, 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!