



AWO Familienzentrum „Am Sonnenberg“

Newsletter Januar 2026-

Ausgabe Nr. 70

Liebe Leser,
hier sind unsere Angebote und Veranstaltungen für den Monat Januar 2026.

Wir wünschen allen Leserinnen und Lesern ein frohes neues Jahr und viele tolle Wünsche für 2026. Möge das Jahr voller schöner Momente, Gesundheit und Erfolg sein – wir freuen uns darauf, euch auch weiterhin zu begleiten und euch bei uns zu sehen.

Euer AWO Familienzentrum- Iris und Bianca

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 Januar 2026

06. und 20. Januar 2026

Klönen- 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, Stickeln oder Makramee. Wir unterstützen uns gegenseitig. Ohne Anmeldung! Kostenlos!



07. Januar 2026

Nähtreff mit Iris und Kathi

Am Mittwoch, den **07.01.2026** 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 mit Rat und Tat zur Seite und freuen uns auf einen kreativen Austausch mit euch.

Anmeldung ist erforderlich, da der Platz begrenzt ist.



21. Januar 2026

Selbsthilfegruppe für Zöliakie

Das nächste Gesprächsgruppentreffen findet am Mittwoch, den **21.01.2026** 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 Grzeganek: glutenfrei-goettingen@kp-dzg-online.de

23. Januar 2026 und 06. Februar 2026

Neu: Mit Achtsamkeit durch die Trauer – Yoga für innere Ruhe und Kraft

Yoga speziell für verwaiste Mütter: Ein achtsamer, geschützter Raum, in dem Körper und Geist wahrgenommen werden können. Anspannung darf sanft weichen, und die Verbindung zu sich selbst kann behutsam wachsen. Sanfte Bewegungen, Atemübungen und geführte Entspannung unterstützen dabei, innere Ruhe zu finden und neue Kraft zu schöpfen. Die Übungen berücksichtigen die emotionale Belastung Trauernder und schaffen einen Raum, in dem alle Gefühle willkommen sind – Trauer, Liebe, Schmerz oder kleine Lichtblicke der Freude –, während gleichzeitig Kraft, Balance und Zuversicht gestärkt werden.

Mit Anmeldung unter: Alexandra Hahnemann, Yoga-Trainerin und systemische Trauerbegleitung in Ausbildung, Tel: 0170 3215052, a.hahnemann@t-online.de

Dank der Brückenbauer:innen gGmbH kann der Yoga Kurs kostenlos angeboten werden!

27. Januar 2026

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 vorbeizukommen – ebenso Omas und Opas. Bei unserem gesunden und leckeren Frühstück habt ihr als Eltern Zeit, euch auszutauschen, ins Gespräch zu kommen und neue Kontakte zu knüpfen.

Mit Anmeldung! Kosten pro Erwachsener 6 Euro.

28. Januar 2026

Offener Familientreff am Nachmittag mit Iris

Am Mittwoch, den **28.01.2026** treffen wir uns von **15:30-17:00 Uhr** mit Eltern, Kindern, Großeltern diesmal in der **Bovender Bücherei**. Dieses Mal ist das Thema „Brettspiele“. Kommt vorbei um verschiedene Spiele auszuprobieren. Unsere Brettspiele sind übrigens schon für Kinder ab 1 ½ Jahren.

Ohne Anmeldung! Kostenlos!

Kurzer Ausblick in den Februar

13. Februar 2026

Das Perfekte Dinner-Kinder kochen für ihre Eltern, 15-18 Uhr

Am **13.02.2026** von **15:00-18:00 Uhr** wollen wir wieder gemeinsam mit dem Kinder- und Jugendbüro kochen. Das Motto lautet „Farbenfrohe Gerichte“. Für 9-14-jährige Kinder. Kosten: 10 Euro pro Kind, inkl. 1 ESSER. Mit Anmeldung.

20. Februar 2026

Krimi-Dinner für Erwachsene, 18:00-ca. 21:00 Uhr

Auch in diesem Jahr laden wir alle Krimifans und Hobbydetektive herzlich zu unserem Krimidinner ein. Freuen Sie sich am **20.02.2026** von **18:00-ca. 21:00 Uhr** auf einen spannenden Abend voller Überraschungen und einer guten Portion Nervenkitzel. Zwischen köstlichen Gängen gilt es, Hinweise zu sammeln, clever zu kombinieren und gemeinsam dem Geheimnis auf die Spur zu kommen. Kosten: 12 Euro pro Person. Mit Anmeldung.

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 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

Der Winter ist da und hoffentlich auch ein bisschen Schnee. Falls der nicht reicht um einen Schneemann zu bauen, gibt es hier zwei ganz leichte Schneemänner zum Basteln. Einen für das Fenster mit einem bunten Bauch und einen als Spirale zum Aufhängen.

Viel Spaß beim Basteln!



Koch- und Backrezepte von und mit Bianca

Zum Jahresstart darf es gerne etwas Leichtes und Wohltuendes sein – und dafür ist ein schnell selbst gemachter Ramen genau das Richtige. Frisches Gemüse, eine aromatische Brühe und ein paar einfache Schritte reichen aus, um eine warme, gesunde Schüssel voller Genuss zu zaubern. Die Suppe ist im Handumdrehen zubereitet, nährt, ohne zu beschweren, und bringt genau die richtige Portion Wohlgefühl in die kühleren Tage. Perfekt, um mit frischer Energie und einem leckeren, unkomplizierten Rezept ins neue Jahr zu starten.

Viel Spaß beim Ausprobieren und Genießen.



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 Gleichstellungsstelle 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.

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

Gerade in der kalten Jahreszeit oder in den Ferien spielt man zu Hause wieder öfter Brettspiele. Falls ihr Lust auf Abwechslung habt, kommt bei uns vorbei – hier findet ihr eine große Auswahl zum Ausleihen.

Interesse? Dann fordert unsere Liste der Brettspiele an. Schickt uns einfach eine Mail mit dem Betreff: Liste Brettspiele, und wir senden euch die komplette Liste zu.

Stöbert gemütlich durch das Angebot – vielleicht ist ja etwas Passendes für eure Familie dabei. Ihr dürft euch max. 4 Spiele für 4 Wochen ausleihen.

Wir haben auch Brettspiele für Kinder ab 1 ½ Jahren. Ziel ist es, Interesse zu wecken und die Sprachbildung zu fördern. Zusätzlich haben wir zwei Kartenhalter, sodass auch schon UNO Junior mit den Kleinen gespielt werden kann, obwohl sie die Karten noch nicht halten können.

Klimaschutz im Flecken Bovenden – gemeinsam bewusst ins neue Jahr starten

Der Jahresanfang ist eine gute Gelegenheit, den eigenen Alltag mit frischem Blick zu betrachten. Schon kleine Veränderungen können viel bewirken – für das Klima und für den eigenen Geldbeutel.

Ein wichtiger Hebel ist das Heizen: Wird die Raumtemperatur um 1 °C gesenkt, lassen sich etwa 6 % Heizenergie einsparen. Regelmäßiges Stoßlüften (3–5 Minuten bei weit geöffnetem Fenster) sorgt für frische Luft, ohne die Räume auszukühlen.

Auch beim Stromverbrauch gibt es einfach umsetzbare Möglichkeiten. Viele Geräte verbrauchen selbst im Stand-by-Modus Strom – bis zu 10 % des gesamten Haushaltsstroms. Steckdosenleisten mit Schalter helfen, diesen Verbrauch leicht zu vermeiden.

Im Alltag mit Kindern spielt zudem die Mobilität eine große Rolle. Kurze Wege zu Fuß, mit dem Laufrad oder dem Fahrrad sparen CO₂: Pro Autofahrt unter 2 Kilometern lassen sich etwa 300–400 g CO₂ vermeiden – und Bewegung an der frischen Luft tut allen gut.

Nicht zuletzt beeinflusst auch unsere Ernährung das Klima. Wer öfter regional und saisonal einkauft oder einen fleischfreien Tag pro Woche einlegt, kann pro Person im Jahr rund 100 kg CO₂ einsparen.

Klimaschutz beginnt im Kleinen – und wirkt am stärksten, wenn wir ihn gemeinsam mit Kindern leben und vorleben. Jeder Schritt zählt.

Beratungsangebote vor Ort:



Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern der caritas

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!