



# Familienzentrum „Am Sonnenberg“

## Newsletter Februar 2026-

### Ausgabe Nr. 71

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

### 03. und 24. Februar 2026

#### 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. Februar 2026

#### Nähtreff mit Iris und Kathi

Am Mittwoch, den **04.02.2026** 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.



### 18. Februar 2026

#### Selbsthilfegruppe für Zöliakie

Das nächste Gesprächsgruppentreffen findet am Mittwoch, den **18.02.2026** 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 Grzeganeck: [glutenfrei-goettingen@kp-dzg-online.de](mailto:glutenfrei-goettingen@kp-dzg-online.de)

## **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](mailto:a.hahnemann@t-online.de)

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

## **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.

## **17. Februar 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.

## **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.

## **24. Februar 2026**

### **Koch- und Backtreff,**

Am **24.02.2026** treffen wir uns um **17:30-ca. 20:00 Uhr** zum Thema „Gerichte aus den 70ern und 80ern“. Wir wollen gemeinsam kochen, essen und uns austauschen. Mit Anmeldung, Kosten 10 Euro!

## **25. Februar 2026**

### **Offener Familientreff am Nachmittag mit Iris**

Am Mittwoch, den **25.02.2026** treffen wir uns von **15:30-17:00 Uhr** mit Eltern, Kindern, Großeltern. Dieses Mal ist das Thema „Bauen und konstruieren“. Kommt vorbei und schaut mal, was es hier alles zum Bauen gibt.

Ohne Anmeldung! Kostenlos!

## Kurzer Ausblick in den März

10. März 2026

Kreativzeit am Abend in Kooperation mit der Begegnungsstätte, 18:00-20:00 Uhr

20. März 2026

Brettspieleabend für Erwachsene, 18.30-21:30 Uhr

---

## 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

Anfang des Jahres ist für viele die Zeit alles mal aufzuräumen und zu sortieren. Dafür kann man immer mal neue Behälter gebrauchen. Da auch die Faschingszeit ist, gibt es von mir eine kleine, bunte Luftschlangen Schale und noch eine, die gehäkelt wird. Viel Spaß beim Basteln und Häkeln!



Koch- und Backrezepte von und mit Bianca

Fasching steht für Genuss und Lebensfreude. Früher wurden vor der Fastenzeit noch einmal alle süßen und reichhaltigen Zutaten verarbeitet – so entstanden Klassiker wie die Zimtschnecke. Mit ihrem warmen Zimtduft und der weichen Süße passt sie perfekt in diese Zeit.



Aber Genuss kennt keine Saison. Deshalb gibt es Zimtschnecken bei uns nicht nur zu Fasching, sondern das ganze Jahr über – für alle, die sich jederzeit ein kleines Stück Freude gönnen möchten. Viel Spaß beim Ausprobieren und Genießen.

### **Die Bunte Bücherkiste**

Ab Herbst 2025 gibt es in jedem Familienzentrum im Landkreis Göttingen eine „Bunte Bücherkiste“ mit Kinderbüchern zu Themen wie Vielfalt und Kinderrechte. Die Bücher können während der Veranstaltungen sowie zu den 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 („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.

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 –**

#### **Veranstaltungen zur Wärmepumpe im Bürgerhaus Bovenden**

Im Bürgerhaus Bovenden werden zwei informative Veranstaltungen rund um das Thema Wärmepumpe und Heizungsoptimierung angeboten.

**Am Dienstag, den 26.02.2026, um 18 Uhr** steht die Heizungsoptimierung im Mittelpunkt. Dabei geht es unter anderem um die Frage: *Ist Ihr Haus fit für eine Wärmepumpe?* Außerdem wird gezeigt, wie sich Heizkosten durch Maßnahmen wie die Absenkung der Vorlauftemperatur effektiv reduzieren lassen.

**Am Mittwoch, den 04.03.2026, um 18 Uhr** folgt eine Veranstaltung zum Thema „*Wärmepumpe im Bestandsgebäude*“. Hier erfahren Eigentümer\*innen, unter welchen Voraussetzungen Wärmepumpen auch in bestehenden Gebäuden sinnvoll und effizient eingesetzt werden können.

### Nutzen Sie auch gerne das neue Online-Tool vom ifeu- Institut:

Viele Eigentümer\*innen sind unsicher, ob sich Wärmepumpen im Bestandsgebäude effizient einsetzen lassen.

Ein neues **kostenloses Online-Tool** schafft Abhilfe.

Der **Gebäudecheck Wärmepumpe** zeigt:

Ob ein Haus auch bei Kälte mit 55 °C Vorlauftemperatur ausreichend warm wird

Welche Räume bereits geeignet sind

Wo kleinere Anpassungen, z. B. durch den Austausch einzelner Heizkörper, sinnvoll sein können

✓ Einfach

✓ Unabhängig

✓ Kostenlos

 <https://www.ifeu.de/gebaeudecheck-waermepumpe#/>

---

## 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**.



### Frühberatung/Frühförderung des

Caritasverband  
Süd-niedersachsen e.V.

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](mailto: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](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 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!**