



# Familienzentrum „Am Sonnenberg“

## Newsletter April 2026-

### Ausgabe Nr. 73

Liebe Leser,

hier sind unsere Angebote und Veranstaltungen für den Monat April 2026.

Wir wünschen euch und euren Liebsten eine schöne und entspannte Osterzeit. Genießt die Frühlingstage und sammelt viele kleine, besondere Momente.

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 April 2026

### 01. April 2026

#### Nähtreff mit Iris und Kathi

Am Mittwoch, den **01.04.2026** 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.



### 07. und 28. April 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!



### 14. April 2026

## **Kreativzeit am Abend in Kooperation mit der Begegnungsstätte in der „Alten Schule“**

Ob Stricken, Malen, Filzen, Origami, Mandalas malen oder etwas ganz anderes – bei uns ist jeder herzlich willkommen!

Ganz gleich, ob du gerade an einem größeren Herzensprojekt arbeitest oder einfach etwas Neues ausprobieren möchtest: Bring gerne mit, woran du im Moment werkelst, und werde gemeinsam mit anderen kreativ. In entspannter Atmosphäre ist Raum für Austausch, Inspiration und nette Gespräche.

Wir freuen uns auf einen bunten, kreativen Abend mit euch in der „Alten Schule, Auf dem Thie 2“! Wir treffen uns von 18:00 bis 20:30 Uhr.

Ohne Anmeldung! Kostenlos!

## **15. April 2026**

### **Selbsthilfegruppe für Zöliakie**

Das nächste Gesprächsgruppentreffen findet am Mittwoch, den **15.04.2026** 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)

## **17. April 2026**

### **Kleidertausch (siehe Anhang Plakat)**

Beim Kleidertausch am **17.04.2026** von **11:00-17 Uhr** habt ihr die Möglichkeit, gut erhaltene und saubere Kleidung mitzubringen und gegen andere Lieblingsstücke einzutauschen. Jede\*r kann so viele Teile mitbringen und/oder mitnehmen, wie er oder sie möchte – ganz unkompliziert und ohne feste Regeln.

Stöbert in Ruhe durch die Auswahl, probiert Dinge an und entdeckt vielleicht neue Schätze für euch oder eure Familie. Der Kleidertausch bietet eine schöne Gelegenheit, nachhaltig zu handeln, Kleidung länger zu nutzen und gleichzeitig anderen eine Freude zu machen.

Auch wer keine Kleidung mitbringt, ist herzlich willkommen: Gegen eine kleine Spende können ebenfalls Kleidungsstücke ausgesucht und mitgenommen werden.

## **17. April 2026**

### **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 können die Yoga Kurse kostenlos angeboten werden!

## **21. April 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.

## **22. April 2026**

### **Austauschtreffen zum Thema: Rotz, Trotz & Motz: Mehr Gesundheit & Leichtigkeit im Familienalltag**

„Irgendwas ist immer“ – Infekt, Trotzphase, schlechte Nacht oder Stress in Kita und Schule, das alles gepaart mit Eltern, deren Nervensystem langsam aber sicher auf Reserve zu laufen droht. Für viele Familien gehört das zum Alltag.

Doch wie schafft man es, dabei gelassen zu bleiben oder noch viel mehr: Diesen Wahnsinn zu verbessern?

Genau hier setzt der Elternkurs „Rotz, Trotz & Motz!“ an, der am **22. April 2026 um 18:00 Uhr** im AWO Familienzentrum Bovenden stattfindet.

Hinter dem Kurs stehen Jasmin und Benni: Eltern von zwei Kindern und damit selbst mittendrin im ganz normalen Familienchaos. Sie kennen die Herausforderungen aus eigener Erfahrung: wenig Schlaf, hohe Erwartungen, Infekte in Dauerschleife, emotionale Ausnahmesituationen und der ständige Wunsch, es „morgen besser zu machen“.

Die Teilnehmenden bekommen alltagstaugliche Werkzeuge an die Hand: Einfache Routinen, Wissen über das Zusammenspiel von Nerven- und Immunsystem, hilfreiche Informationen über die Stärkung der Gesundheit von Kindern & Eltern, sowie Möglichkeiten zur präventiven und akuten Unterstützung im Alltag.

Ein weiterer Bestandteil des Kurses sind natürliche Unterstützungsmöglichkeiten. Dabei geht es unter anderem um den gezielten Einsatz ätherischer Öle sowie ausgewählter

Nahrungsergänzungsmittel - stets mit Blick auf eine sinnvolle und alltagstaugliche Anwendung.

Besonders wichtig ist dabei ein realistischer Umgang:

Es geht nicht um Wundersversprechen, sondern um Orientierung. Was kann tatsächlich unterstützen? Was ist eher überflüssig? Und was passt überhaupt zur eigenen Familie? Diese Klarheit hilft vielen Eltern, sich im Dschungel der Möglichkeiten besser zurechtzufinden und bewusste Entscheidungen für sich und ihre Kinder zu treffen.

Dabei bleibt der Ansatz bewusst bodenständig: wissenschaftlich fundiert, ohne erhobenen Zeigefinger, stattdessen mit dem ehrlichen Blick auf das, was Familien heute wirklich brauchen und auch im Familienalltag praktikabel umsetzen können.

Ziel des Kurses ist es, Eltern zu entlasten und ihnen Sicherheit im Umgang mit den täglichen Herausforderungen zu geben. Denn wenn Eltern gestärkt sind, profitieren auch die Kinder – und der Familienalltag darf wieder ein Stück leichter werden.

## **24. April 2026**

### **„Das perfekte Dinner“ - Kinder kochen für ihre Eltern**

Am **24.04.2026 von 15:00-18:00 Uhr** wollen wir wieder gemeinsam mit dem Kinder- und Jugendbüro kochen. Das Motto lautet „Italien“. Für 9-14-jährige Kinder.

Kosten: 10 Euro pro Kind, inkl. 1 Esser. Mit Anmeldung

## **Kurzer Ausblick in den Mai**

**29.05.2026 Wellnessabend für Frauen**

**31.05.2026 Spielzeug- und Kinderkleidermarkt von 14-16 Uhr (siehe Anhang)**

---

## **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**

In diesem Monat habe ich mal Farbexperimente für euch ausprobiert. Einmal lassen wir die „Sonne malen“ und für die zweite Idee lassen wir Farben verlaufen. Probiert es gerne einmal aus, es entstehen wahre Kunstwerke dabei. Viel Spaß beim Basteln!



#### **Koch- und Backrezepte von und mit Bianca**

Die kleinen Laugenhasen sind nicht nur ein echter Hingucker auf dem Frühstückstisch, sondern auch einfach zuzubereiten. Ob frisch gebacken zum Brunch, als Snack für zwischendurch oder liebevoll ins Osterkörbchen gelegt – sie sorgen garantiert für Freude bei Groß und Klein.

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 (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.

### **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.familienzentrum-landkreisgoettingen.de/wp-content/uploads/2022/05/Gemeinsam-Aktiv-Famileienrucksack2.mov>

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

---

## **Beratungsangebote vor Ort:**

**Wussten Sie, dass Ihr Standort von Ihrem (Ex-)Partner getrackt werden könnte?**

Das ist eine verbreitete Form digitaler Gewalt.

*Frauen-Notruf e.V. – Beratungs- und Fachzentrum sexuelle und häusliche Gewalt*

Erleben Sie Gewalt in Ihrer Partnerschaft? Oder ist jemand in Ihrem Umfeld betroffen? Wir können helfen! Melden Sie sich.



☎ 0551 44 648   ✉ kontakt@frauen-notruf-goettingen.de   🌐 frauennotruf.goettingen



## 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

## 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. Schlafprobleme, 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!**