



Familienzentrum „Am Sonnenberg“

Newsletter Mai 2026-

Ausgabe Nr. 74

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

05. (MACH MIT WOCHE) und 26. Mai 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!



06. Mai 2026

Nähtreff mit Iris und Kathi (MACH MIT WOCHE)

Am Mittwoch, den **06.05.2026** 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.



12. Mai 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. Mai 2026

Hier findet ihr auf unserer Internetseite eine Überraschung für Familien zum internationalen Familientag

Liebe Eltern, am 15.05.2026 ist der Internationale Familientag – eine tolle Gelegenheit, gemeinsam Zeit zu verbringen!

Passend dazu haben wir vom AWO Familienzentrum eine kleine Rallye für euch durch die Gemeinde vorbereitet.

Die Rallye findet ihr ganz einfach auf unserer Internetseite unter dem Reiter „Internationaler Familientag“: <https://awo-goettingen.de/familienzentrum-bovenden-2>

Schnappt euch eure Familie und los geht's – wir wünschen euch ganz viel Spaß dabei!

Wenn ihr möchtet, könnt ihr euch zu unseren Sprechzeiten auch eine Urkunde als schöne Erinnerung bei uns abholen.

19. Mai 2026

Gemeinsames Familienfrühstück

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. Heute kommt Frau Müller von der Zahnhygiene zu Besuch. Mit Anmeldung! Kosten pro Erwachsener 6 Euro.

20. Mai 2026

Selbsthilfegruppe für Zöliakie

Das nächste Gesprächsgruppentreffen findet am Mittwoch, den **20.05.2026** 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

22. Mai 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

Dank der Brückenbauer:innen gGmbH können die Yoga Kurse kostenlos angeboten werden!

27. Mai 2026

Offener Familientreff am Nachmittag mit Iris

Am Mittwoch, den **27.05.2026** treffen wir uns von **15:30-17:00 Uhr** mit Eltern, Kindern, Großeltern. Dieses Mal ist das Thema „Bewegung“. Kommt vorbei und schaut mal, was alles aufgebaut ist.

Ohne Anmeldung! Kostenlos!

29. Mai 2026

Wellnessabend für Frauen

Am Freitagabend, den **29.05.2026 von 19:30 – 21:30 Uhr** dreht sich alles um die äußere Schönheit, mit Gesichtsmaske, Handpeeling und Tiefenentspannung.

Mit Anmeldung. Kosten: 5 Euro.

31. Mai 2026

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

Kurzer Ausblick in den Juni

01. Juni 2026

Schwimmkurs für Frauen (siehe Anhang)

12. Juni 2026

Brettspieleabend für Erwachsene

16. Juni 2026

Koch- und Backetreff

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 ist wieder Muttertag. Wie wäre es mit zwei einfachen zu bastelnden Papierblumen. Die können nicht verwelken und wenn ihr Lust habt, könnt ihr einen ganzen Blumenstrauß daraus basteln.

Viel Spaß beim Basteln!



Koch- und Backrezepte von und mit Bianca

Warum knusprig Parmesankartoffeln? Ganz einfach: Sie sind schnell gemacht, brauchen nur wenige Zutaten und schmecken einfach großartig.

Der würzige Parmesan sorgt für eine knusprige Kruste, während die Kartoffeln innen schön weich bleiben – die perfekte Kombination für jeden Anlass. Ob als Beilage oder Snack: Dieses Rezept bringt mit wenig Aufwand richtig viel Genuss auf den Teller.

Viel Spaß beim Ausprobieren und Genießen.



Zu viel im Garten? Einfach teilen! – ein gemeinsames Projekt für mehr Nachhaltigkeit in Bovenden

Was tun mit zu viel Obst und Gemüse aus dem eigenen Garten? Diese Frage stellen sich viele Menschen jedes Jahr aufs Neue. Oft bleibt ein Teil der Ernte ungenutzt – dabei ist sie viel zu wertvoll, um im Müll zu landen.

Genau hier setzt ein neues gemeinsames Projekt des **AWO Familienzentrums Bovenden** und des **Klimaschutzmanagements Flecken Bovenden** an: Mit einfachen, ausdrucksreichen Flyern wird es jetzt möglich, überschüssige Lebensmittel unkompliziert zu teilen – und dabei ganz nebenbei neue Kontakte in der Nachbarschaft zu knüpfen.

Die Idee: Teilen leicht gemacht

Auf der Homepage vom Flecken Bovenden (www.bovenden.de) oder auf der Homepage vom AWO Familienzentrum (www.awo-goettingen.de/familienzentrum-bovenden) finden Sie einen Flyer zum Download. Wer Obst oder Gemüse abzugeben hat, kann den Flyer gut sichtbar am Gartenzaun, an einem Korb oder an der Haustür anbringen – mit der Botschaft:

„Obst/Gemüse zum Mitnehmen“

So können Nachbarinnen und Nachbarn unkompliziert zugreifen und sich über frische Lebensmittel freuen.

Eine weitere Variante des Flyers lädt sogar dazu ein, selbst zu pflücken – natürlich mit Rücksicht und nach vorherigem Klingeln. Das schafft Vertrauen, fördert den Austausch und macht aus einer einfachen Geste ein echtes Gemeinschaftserlebnis.

Nachhaltigkeit im Alltag leben

Das Projekt zeigt, wie einfach Klimaschutz im Alltag funktionieren kann:

- Lebensmittelverschwendung wird reduziert
- regionale und saisonale Produkte werden genutzt
- Ressourcen werden wertgeschätzt

Gleichzeitig stärkt die Aktion das Miteinander im Ort. Ein kurzer Plausch am Gartenzaun oder ein freundliches Gespräch an der Haustür – kleine Begegnungen, die den Alltag bereichern können.

Gemeinsam für ein lebenswertes Bovenden

Mit dieser Initiative möchten das AWO Familienzentrum Bovenden und das Klimaschutzmanagement Flecken Bovenden einen Impuls setzen: für mehr Nachhaltigkeit, mehr Austausch und ein stärkeres Gemeinschaftsgefühl.

Alle Bürgerinnen und Bürger sind herzlich eingeladen, mitzumachen – ganz unkompliziert und ohne großen Aufwand.

Denn manchmal braucht es nur einen kleinen Flyer, um etwas Großes zu bewegen.

Die Plakate können direkt auf der Seite AWO ausgedruckt werden <https://awo-goettingen.de/familienzentrum-bovenden-2> oder man kann die Plakate zu unseren Sprechzeiten bei uns im Büro abholen.

Klimaschutz im Flecken Bovenden

Gartenwettbewerb 2026

Auch in diesem Jahr gibt es wieder einen Gartenwettbewerb im Flecken Bovenden. Die Besonderheit diesmal: ein Sonderpreis für Schulen, Kitas und Vereine.

Ziel ist es, den Garten möglichst naturnah und insektenfreundlich zu gestalten. Dafür müssen Sie nicht Ihren kompletten Garten umgestalten – schon kleine Maßnahmen können eine große Wirkung haben. Ein blühendes Beet, eine Wassertränke für Vögel und Insekten oder ähnliche Ideen tragen bereits zum Klimaschutz bei.

Nähere Informationen finden Sie auf der Homepage des Flecken Bovenden: [Gartenwettbewerb 2026 | Bovenden](#)

Wir freuen uns auf viele Teilnehmende!

STADTRADELN 2026

Auch in diesem Jahr nimmt der Flecken Bovenden wieder am STADTRADELN teil! Vom **31. Mai bis zum 20. Juni 2026** heißt es: rauf aufs Rad und gemeinsam möglichst viele Kilometer sammeln – idealerweise auf Strecken, die sonst mit dem Auto zurückgelegt werden. Ob auf dem Weg zur Arbeit, beim Einkaufen oder in der Freizeit: Jeder Kilometer zählt. Neben Ihrem wertvollen Beitrag für die Umwelt tun Sie gleichzeitig etwas für Ihre Gesundheit – und erleben die Freude am Radfahren.

Melden Sie sich wieder an, motivieren Sie Ihr Umfeld: [STADTRADELN - Bovenden](#)

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.familienzentren-landkreisgoettingen.de/wp-content/uploads/2022/05/Gemeinsam-Aktiv-Famileienrucksack2.mov>

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

**Wussten Sie, dass in jeder
Schulklasse mindestens ein
Kind sitzt, das von sexueller
Gewalt betroffen ist?**

Daher sollte das Thema gerade an den
Orten, an denen Kinder regelmäßig sind,
besprochen werden.

Bekommen Sie mit, dass ein Kind
oder eine jugendliche Person
sexuelle Gewalt erlebt oder von
Gewalt unter den Eltern
mitbetroffen ist? Wir können
helfen. Melden Sie sich.



www.phoenix-goettingen.de 0551-4994556 015116771261

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



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 möchten Sie auch mal einen kleinen Bericht zu einem Thema lesen, z. B. Schlafprobleme, Beikost, Taschengeld? Lasst es uns wissen.

Wir freuen uns über eure Mails.

Möchten Sie den Newsletter nicht mehr erhalten, kein Problem, dann schicken Sie einfach eine kurze Mail mit dem Betreff: Newsletter abmelden.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien eine schöne Zeit!