



Familienzentrum „Am Sonnenberg“

Newsletter Juli 2026-

Ausgabe Nr. 76

Liebe Leser,

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

Wir wünschen euch eine wunderschöne Sommerzeit mit vielen sonnigen Momenten, erholsamen Tagen und schönen Erlebnissen.

Im Anhang findet ihr unser neues Programm. Vielleicht ist ja etwas Passendes für euch dabei! Schaut einfach einmal in Ruhe hinein, stöbert durch die Angebote und entdeckt vielleicht etwas Neues für euch und eure Familie.

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 Juni 2026

01. Juli 2026

Nähtreff mit Iris und Kathi

Am Mittwoch, den **01.07.2026** 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. Juli 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!



08. Juli 2026

Offener Familientreff am Nachmittag mit Iris

Am Mittwoch, den **08.07.2026** treffen wir uns von **15:30-17:00 Uhr** mit Eltern, Kindern, Großeltern. Dieses Mal ist das Thema „Wasserspiele“. Kommt vorbei und schaut mal, was alles aufgebaut ist und bringt am besten Handtuch und Wechselkleidung mit.
Ohne Anmeldung! Kostenlos!

Regelmäßige Veranstaltungen

Jeden Freitag auch in den Sommerferien

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!

Ausblick August:

21. August 2026

Familienkochkurs: Die Karotte – regional, lecker und vielseitig

Gemeinsam kochen, entdecken und genießen! In unserem Familienkochkurs dreht sich alles um die Karotte. Kinder und Erwachsene lernen die regionale Küche kennen und bereiten gemeinsam leckere Gerichte mit dem beliebten Gemüse zu. Dabei erfahren die Teilnehmenden Wissenswertes über regionale Lebensmittel und erhalten praktische Ideen für die Familienküche. Wir freuen uns auf einen genussvollen Nachmittag mit großen und kleinen Köchinnen und Köchen! Der Kochkurs startet um 16 Uhr.

Mit Anmeldung. Kosten werden noch bekannt gegeben.

Sonstiges

Bastelideen von und mit Iris

Bei mir im Garten blüht gerade der Lavendel. Deshalb gibt es diesmal zwei Möglichkeiten einen Lavendel zu häkeln oder zu basteln. Probiert es einmal aus, es ist nicht schwer.

Viel Spaß beim Basteln und Häkeln!



Koch- und Backrezepte von und mit Bianca

Passend zur Jahreszeit möchte ich diesmal ein einfaches, frisches Rezept vorstellen- nämlich Linguine in einer Zitronen-Knoblauch-Parmesan-Sauce. Die Kombination aus Zitrone, Knoblauch und Parmesan sorgt für ein leichtes Sommergericht, das schnell zubereitet ist und dennoch voller Geschmack steckt. Vielleicht ist diese Zitronen-Knoblauch-Parmesan-Pasta eine schöne Inspiration für die nächste Mahlzeit mit Familie oder Freunden. Ich habe dieses Rezept bei unserem letzten Koch- und Backtreff vorgestellt und da alle so begeistert waren, teile ich jetzt auch hier mit euch.



Viel Freude beim Nachbacken, Ausprobieren und natürlich beim Genießen. Guten Appetit!

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

💧 **Wasser sparen – gerade an heißen Tagen besonders wichtig** 💧

Längere Hitzeperioden und ausbleibender Regen führen dazu, dass unsere Wasserressourcen zunehmend belastet werden. Auch wenn in Deutschland ausreichend Trinkwasser verfügbar ist, steigt der Verbrauch an heißen Tagen deutlich an. Ein bewusster Umgang mit Wasser hilft, die Versorgung zu entlasten und die Umwelt zu schonen.

Schon kleine Veränderungen im Alltag können einen Unterschied machen:

- Pflanzen möglichst morgens oder abends gießen, um Verdunstungsverluste zu reduzieren.
- Regenwasser zum Bewässern von Garten und Balkon nutzen.
- Den Wasserhahn beim Zähneputzen oder Einseifen schließen.
- Leitungswasser statt abgefülltem Wasser trinken – das spart Ressourcen und vermeidet Verpackungsmüll.
- Wasser aus Planschbecken oder Gießkannen, sofern sauber, für die Gartenbewässerung weiterverwenden.

Ein nachhaltiger Umgang mit Wasser schützt nicht nur unsere natürlichen Ressourcen, sondern trägt auch dazu bei, dass diese für kommende Generationen erhalten bleiben.

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.

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.

Die Frühberatung/Frühförderung begleitet und berät Familien von der Schwangerschaft bis zum Schuleintritt. Unser Team aus sozial- und heilpädagogischen Fachkräften unterstützt Sie bei Fragen zur Entwicklung und Erziehung Ihres Kindes.

Die Beratung ist kostenlos, vertraulich und unterliegt der Schweigepflicht. Bei Bedarf können standardisierte Entwicklungstests eingesetzt werden, um den Entwicklungsstand Ihres Kindes genauer einzuschätzen.

Beratungsgespräche finden nach Absprache bei Ihnen zu Hause, im Caritaszentrum Göttingen oder im AWO Familienzentrum „Am Sonnenberg“ in Bovenden statt.

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**

Wissen Sie was ein DickPic ist?
Die meisten Jugendlichen schon.

DickPics sind Penis-Bilder, die ungefragt verschickt werden. Das ist eine Form sexueller Belästigung und ist strafbar.

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.

phoenix
Forum der Arbeiterwohlfahrt

www.phoenix-goettingen.de ☎ 0551-4994556 📞 015116771261

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!