

Newsletter Familienbüro

„Der große Reichtum unseres Lebens, das sind die kleinen Sonnenstrahlen, die jeden Tag auf unseren Weg fallen.“ *Hans Christian Andersen (1805-1875)*

Liebe Eltern, liebe Netzwerkpartner und Netzwerkpartnerinnen und andere Interessierte,

das Familien- und Bildungsbüro / Team der Frühen Hilfen möchte Sie darüber informieren, dass wir neue Angebote ab August veranstalten, die wir Dank des Aktionsprogramms des Bundes „Aufholen nach Corona“ wieder kostenfrei anbieten können.

Außerdem möchten wir Sie hiermit noch auf weitere Veranstaltungen aufmerksam machen, für die Sie sich gerne anmelden können.

Schwangeren Café

Das Familien- und Bildungsbüro / Team Netzwerk Frühe Hilfen installiert ein Café für werdende Eltern und alle Eltern mit Babys bis zum 4. Lebensmonat.

Schwanger oder gerade ein Baby bekommen? Lust sich in gemütlicher Runde bei einer Tasse Tee oder Kaffee mit anderen Eltern auszutauschen rund um Schwangerschaft, Geburt und die ersten Lebensmonate? Keine Hebamme mehr gefunden, die zur Vor- und Nachsorge nach Hause kommt? Eine Hebamme gefunden und dennoch tausend Fragen im Kopf? Probleme beim Stillen? Sorgen, dass das Baby nicht genug zu sich nimmt oder sich nicht gut entwickelt?

Eine unserer Familienhebammen wird bei jedem Treffen dabei sein, so dass Sie eine professionelle Begleitung haben werden.

Wann: **19. August** (im Bürgerhaus, Leonhardstraße 4, 44575 Castrop-Rauxel)

23. September, 21. Oktober und 16. Dezember (im Familien- und Bildungsbüro, Schillerstraße 3, 44575 Castrop-Rauxel) **von 10.00 - 11.30 Uhr**

Anmeldung über:

E-Mail: familienbuero@castrop-rauxel.de

Alleinerziehenden-Café ab dem 21. August

Das Alleinerziehenden-Café ist ein offenes Angebot für Familien im gesamten Stadtgebiet. Es bietet alleinerziehenden Vätern oder alleinerziehenden Müttern die Möglichkeit, andere alleinerziehende Elternteile zu treffen, Gemeinschaft zu erleben, sich in geschützter vertrauensvoller Umgebung auszutauschen, über Erziehungsfragen und den Alltag zu reden oder kleine Netzwerke zu entwickeln, während die Kinder durch unterschiedliche Angebote wie Mal- und Bastelmöglichkeiten, einem Spielbereich auf dem Bauteppich und vieles mehr beschäftigt werden.

Wann: Jeweils sonntags, am **21. August 2022, 04. September 2022, 02. Oktober 2022, 06. November 2022, 04. und 18. Dezember 2022** in der Zeit von **14.30 bis 16.30 Uhr**

Wo: In den Räumen des AWO StartPunkt, Bahnhofstr. 262 in 44579 Castrop-Rauxel
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Kinder-Malworkshop „Mein erstes Bild“ (für Kleinkinder von ca. 2-4 Jahren)

Mit Händen, Fingern und Pinsel malen die kleinen Nachwuchskünstler mit Unterstützung der Eltern ihr erstes Bild auf eine Leinwand.

Wann: **Montag, 22.08.22 von 15:00 - 16:30 Uhr**

Wo: Kreativwerkstatt, Brückenweg 3, 44575 Castrop-Rauxel

Max. 5 Teilnehmer*innen (Kinder) mit je einer Begleitperson

Anmeldung über: Andrea Brigadski, Tel. 02305/9208257, Familienbuero@Castrop-Rauxel.de

FitDankBaby

Dein Baby ist ganz in die Stunde eingebunden, mal verstärkt es mit seinem Körpergewicht die Intensität der Übungen, mal motiviert es dich mit seinem Lachen. Dein Baby liebt die Nähe und die gemeinsame Bewegung und profitiert außerdem von den vielen liebevollen Bewegungsliedern und Spielen, die du im Kurs gemeinsam mit ihm machst. So kannst du Kontakte knüpfen und wie nebenbei etwas für deinen Körper und die Entwicklung deines Babys tun. Wenn es deinem Baby Spaß macht, macht es dir Spaß und du bleibst motiviert. Im Kurs geht es erstaunlich ruhig zu, da für die Babys keine Langeweile aufkommt.

FitDankBaby MINI (Alter der Kinder 3-7 Monate)

Wann: **Dienstag, 23.08.22 von 9:15 - 10:30 Uhr**

Wo: Jugendzentrum Trafo, In der Wanne 102, 44581 Castrop-Rauxel

Anmeldung über: Tel. 02305 / 73148

FitDankBaby MAXI (Alter der Kinder 8-14 Monate)

Wann: **Dienstag, 23.08.22 von 10:45 - 12:00 Uhr**

Wo: Jugendzentrum Trafo, In der Wanne 102, 44581 Castrop-Rauxel

Anmeldung über: Tel. 02305 / 73148

bodyART POSTNATAL (ohne Kind)

Das bodyART POSTNATAL ist ein gebührenfreies Angebot für Mütter nach der Rückbildung. Gestärkt werden hierbei die Körpermitte, die Beweglichkeit, die Tiefenmuskulatur und auch die Tiefenentspannung.

Wann: **Montag, 29.08.22 von 19:30 - 20:30 Uhr**

Wo: Bürgerhaus, Leonhardstr. 4-6, 44575 Castrop-Rauxel

Anmeldung über: Andrea Brigadski, Tel. 02305/9208257, Familienbuero@Castrop-Rauxel.de

Faszientraining - Bindegewebestraining für Mütter (Babys können mitkommen)

Bei diesem gebührenfreien Angebot für Mütter werden die Faszien bzw. das Bindegewebe gezielt gerollt, gelockert, bearbeitet und entspannt. Es verbessert die Beweglichkeit, regt den Stoffwechsel an und löst Verspannungen.

Wann: **Dienstag, 30.08.22 von 9:15 - 10:15 Uhr**

Wo: Jugendzentrum Trafo, In der Wanne 102, 44581 Castrop-Rauxel

Anmeldung über: Tel. 02305 / 73148

PEKIP (Restplätze)

Das Familien- und Bildungsbüro / Team der Frühen Hilfen bietet Restplätze im PEKIP Kurs an. PEKIP ist ein Gruppenangebot mit dem Ziel, die Bindung und Beziehung zwischen Eltern und Kind zu fördern. Außerdem lernen Eltern, ihr Baby besser wahrzunehmen und es je nach Stand der

Entwicklung anzuregen und zu begleiten. Besondere Entwicklungs- und Erziehungsfragen werden aufgegriffen und die Kontakte in der Gruppe ermöglichen es den Eltern, ihre Erfahrungen mit anderen Eltern auszutauschen.

Das Alter der Babys für diesen Kurs sollte zwischen 5 und 9 Monate sein.

Wann: **ab sofort, dienstags, 11.30 – 13.00 Uhr**

Ort: BOGI's, Leonhardstraße 2, 44575 Castrop-Rauxel

Gruppenleiterin: Sylvia Hagemann

Kosten: gebührenfrei

Anmeldung über: Andrea Brigadski, Tel. 02305/9208257, Familienbuero@Castrop-Rauxel.de

Babymassage

Wenn Sie ein paar entspannende Stunden mit ihrem Baby verbringen möchten, dann ist die Babymassage nach Frederic Leboyer genau das Richtige. Es stärkt die Bindung zueinander und hilft Kontakt aufzubauen. Es werden Massagetechniken gegen Blähungen und Verstopfungen gezeigt. In ruhiger Atmosphäre können Sie sich mit anderen Eltern austauschen und die Zeit genießen. Bitte bringen Sie ein großes Handtuch und Massageöl mit! Geeignet ist die Babymassage für Kinder ab der 6. Lebenswoche bis 5 Monate.

Wann: **ab Mittwoch, 17.08.2022 von 11.00 – 12.00 Uhr (5 mal)**

Wo: In der VHS, Widumer Straße 26, 44575 Castrop-Rauxel

Anmeldung über: 02305 / 5488410

Leitung: Sonja Terskan

Gebühr: 18,- EUR insgesamt

Liebe Grüße!

Ihr Team aus dem Familien- und Bildungsbüro / Frühe Hilfen

Wenn Sie unseren Newsletter nicht mehr beziehen möchten, reicht eine kurze Nachricht an uns.