

3. Quartal 2022 im FamilienZentrum Nieder-Olm e.V.

Anmeldung für alle Kurse/Angebote im
FamilienZentrum bitte über das
Anmeldeformular auf der Homepage:
www.familienzentrum-nieder-olm.de



Juli

Kleine Rabauken – der Kleinkindertreff mit Eltern ab 9–24 Monaten

freitags, 9–10:30 Uhr

Ab 22.07. befinden sich die kleinen Rabauken in der Sommerpause. Wir freuen uns Euch ab 26.08. wieder begrüßen zu dürfen!

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kostenfrei dank Förderung der Stiftung Frühe Hilfen
Um Spende wird gebeten!

Kursleitung: Diana Nordmann,
Familienkinderkrankenschwester

Die Kleinen Rabauken sind Kinder im Alter von 9–24 Monaten in Begleitung Ihrer Eltern. Die Kinder können spielen und erste soziale Kontakte knüpfen, während die Eltern Informationen bekommen über Themen wie z.B. Trotzphase, Trocken werden, Ernährungsberatung/Kleinkinderkost, Schnullerentwöhnung und Co., etc. oder persönliche Fragen stellen können.



Erste Hilfe am Kind – Kurs

Samstag, 02.07.22, 9:30–16:00 Uhr

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kosten: Mitglieder 48 €, Nichtmitglieder 50 €

Referentin: Diana Nordmann, Kinderkrankenschwester und Trainerin für Erste-Hilfe.

Kursinhalt: Wiederbelebungsmaßnahmen beim Baby, Kind und Erwachsenen. Was tun bei Kinder-Notfällen wie Verbrennungen, Verschlucken oder Vergiftungen etc. Was tun nach einem Sturz? Ein Kurs für Eltern und Großeltern.



Krümelmiste

montags, 09:30–11:30 Uhr

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kosten: 5 €/Monat Familienmitgliedschaft

Die Krümelmiste ist eine Krabbelgruppe für Kinder von 0–3 Jahren. Sie wird von den Eltern selbstständig geleitet und gestaltet. Hierbei stehen gemeinsames Krabbeln, Singen und der Austausch von Informationen im Vordergrund. Die Gruppe kommuniziert auch per WhatsApp untereinander.

Räuberhöhle

montags, 15:30–17 Uhr

Haus der Vereine/Garten, Maria-Montessori-Str. 6

Kosten: 5 €/Monat Familienmitgliedschaft

Die Räuberhöhle ist eine Eltern-Kind-Gruppe für Kinder von 0–5 Jahren. Sie wird von den Eltern selbstständig geleitet und gestaltet. Hierbei stehen gemeinsames krabbeln/toben, singen und der Austausch von Informationen im Vordergrund. Die Gruppe kommuniziert auch per WhatsApp untereinander.

Café Zimt & Zucker/Babykorb

dienstags, 09:15–11:45 Uhr

Am 12.07.; 9:30 Uhr: Impulsvortrag Ordnung „Ordnung im Kinderhaushalt, Erleichterung für den Alltag“, kostenfrei, Referentin: Ordnungsexpertin Tuula-Maija Boysen von N'ordentlich Ordnungskoaching

Ab 26.07. bleiben das Café Zimt und Zucker und der Babykorb für 4 Wochen geschlossen. Wir freuen uns Euch am 23.08. hier wieder begrüßen zu können!

Ab 26.07. bleiben das Café Zimt und Zucker und der Babykorb für 4 Wochen geschlossen. Wir freuen uns Euch am 23.08. hier wieder begrüßen zu können!

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6
Kosten: 6,90 € für Buffet inkl. Getränke

Lecker frühstücken und sich mit anderen Menschen unterhalten. Kinder können entspannt spielen.

Zeitgleich ist der Babykorb geöffnet. Hier findet Ihr gut erhaltene Kinderkleidung bis Gr. 116, Bücher, Spielsachen etc. gegen Spende! Bitte jeweils vorher anmelden!



Tragen von Babys und Kleinkindern – Tragehilfen von der Schwangerschaft bis ins Kleinkindalter

Dienstag, 05.07.22, 19:30 Uhr

Historisches Rathaus, Pariser Str.101

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Referentin: Sonja Werbter, zert. Trageberaterin

Der Mensch ist ein Tragling und das Tragen von Babys und Kleinkindern ist ganz natürlich. Das Tragen ist nicht nur eine Entlastung im Alltag, sondern fördert auch die gesunde Entwicklung eines Kindes.



Shudokan Karate-Do, die Karategruppe für Kinder ab 10 Jahre

mittwochs, 17–18 Uhr,

In den Ferien findet kein Training statt!

Turnhalle der Seltzalschule, Seiteneingang über Lindenstraße

Trainer: Ingo Frommer, 2. Dan im Stil Shudokan-Ryu.

Kosten: Mitgliedschaft im Verein, 5 €/Monat

Folgt uns auf Facebook www.facebook.com/FamilienZentrumNiederOlm
oder schaut nach dem aktuellen Stand unter: www.familienzentrum-nieder-olm.de
Anmeldung zu allen Veranstaltungen und Treffs über das Anmeldeformular auf der Homepage!
Mobil erreichbar unter: 0176/85913961



Stammtisch Hochbegabung

Mittwoch, 06.07.22 ab 20 Uhr

Historisches Rathaus, Pariser Straße 101

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Referentin: Kerstin Fahr, Schwerpunkte:

Hochbegabung, ADS/ ADHS, Marburger

Konzentrationstraining

Dieser Stammtisch richtet sich an alle, die am Thema

Hochbegabung interessiert sind. Eltern, Lehrer und

Erzieher sind Herzlich Willkommen. Der

Erfahrungsaustausch und das gegenseitige

Kennenlernen stehen hierbei im Vordergrund.

Schwangeren- und Babytreff

donnerstags 9:30–11:00 Uhr

07.07.22: Beikost

14.07.22: Zahnpflege mit Frau Heppler

Der Babytreff begibt sich dann in Sommerpause und freut sich Euch am 01.09. wieder begrüßen zu dürfen!

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Kursleitung: Diana Nordmann, Familienkinderkrankenschwester

Der Schwangeren- und Babytreff ist eine Gruppe für Eltern mit Baby im 1. Lebensjahr und Schwangere.

Hier wird gesungen, gespielt und Ihr könnt Eure

Fragen rund um die Babyzeit stellen, Eure Kinder und

Ihr könnt soziale Kontakte knüpfen.

Waffelcafé kreativ – Der Generationentreff für Jung und Alt

Donnerstag, 15–17 Uhr

07.07.: Kreativthema: Ein Glücksstein geht auf Reisen

14.07.: Kreativthema: Was schwimmt?

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kosten: 5 €/Teilnehmer

Referentin: Ute Herber-Ohler, Erzieherin und Fachkraft ästhetische Bildung

Ihr möchtet neue Leute kennen lernen, Euch bei einer

guten Tasse Kaffee nett unterhalten und vielleicht

noch kreativ beschäftigen?! Das Waffelcafé kreativ

bietet all das! Hier ist jeder willkommen, egal wie alt.

Ute Herber-Ohler und das Café-Team verwöhnen Euch

und bieten der Jahreszeit entsprechend Kreativangebote an. Spaß, Kommunikation und Nachhaltigkeit

sind unser Anliegen.

Der Babykorb ist ebenfalls geöffnet!



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR
UND INTEGRATION



MAINZ-BINGEN
Landkreis



Neu – Minimalismus-Stammtisch – weniger ist mehr!

Donnerstags, 07.07.22, 19:30Uhr

Historisches Rathaus, Pariser Str.101

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Hast du auch das Gefühl, dass es in deinem Zuhause zu viel Zeug gibt, dass du dich permanent mit der

„Verwaltung“ von Gegenständen beschäftigen musst,

du nie genug Zeit hast und dein Kalender voll mit Auf-

gaben ist, die dich nicht erfüllen? Dann ist Minimalis-

mus vielleicht der richtige Weg für dich, um dich aus

diesem Zustand zu lösen. Minimalismus bedeutet

nicht, so wenig wie möglich zu besitzen, sondern ganz

bewusst das zu besitzen und das zu tun, was zu dir

und deinem Leben passt. Wer sich für dieses Thema

interessiert, ist herzlich eingeladen an unserem ersten

Treffen teilzunehmen. Dabei ist es nicht wichtig, ob

du noch nie von Minimalismus gehört hast oder dich

schon länger damit beschäftigst – alle, die sich ange-

sprochen fühlen, dürfen gerne kommen.

Babysitterkurs

Samstag, 09.07.22, 9:00–16:00 Uhr

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6,

Kosten: 15 €, inkl. Essen und Getränke

Referentinnen: Diana Nordmann, Kinderkranken-

schwester und Trainerin für 1. Hilfe und Agathe Seifer,

Diplomsozialpädagogin

Du bist mind. 14 Jahre alt, möchtest als Babysitter

tätig werden und Dir dazu Wissen/Sicherheit zu

Pflege, Versorgung, Pädagogik, Spielen, Erste Hilfe,

Versicherung aneignen? Dann komm zu uns!

Der Kurs endet mit dem Babysitter-Diplom des

FamilienZentrums Nieder-Olm e.V. Hier kannst Du

dann auch Deine Kontaktdaten hinterlassen und Dich

in der Babysitter- und Seniorenhelferbörse listen

lassen.

Sprechstunde für Angehörige von demenziell erkrankten Menschen

montags, 11.07.22, 19:00–20:00 Uhr, ½ Stunde pro

Beratungstermin,

Juhubu-Haus, Pfarrgasse 5 oder telefonisch/digital

Kosten: 10 €/Beratung

Referentin: Steffi Westerhausen, Demenzassistentin,

Coach ILP



MAINZ-BINGEN
Landkreis



FAMILIENZENTRUM
NIEDER-OLM

Folgt uns auf Facebook www.facebook.com/FamilienZentrumNiederOlm

oder schaut nach dem aktuellen Stand unter: www.familienzentrum-nieder-olm.de

Anmeldung zu allen Veranstaltungen und Treffs über das Anmeldeformular auf der Homepage!

Mobil erreichbar unter: 0176/85913961



Seite 2

Papatreff

Samstag, 16.07.22, 9:30–11:30 Uhr

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Im Papatreff sind Väter mit ihren Kindern von 0–2 Jahre herzlich willkommen. Bei Kaffee und Tee könnt ihr Euch in lockerer Runde mit anderen Papas austauschen und gemeinsam Zeit mit Euren Kindern verbringen.

Aquarellmalworkshop für Kinder ab 8 Jahren mit Ihren Eltern

Samstag, 16.07.22, 13–17 Uhr

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kosten: 50€ Mitglieder, 54€ Nichtmitglieder, je Eltern-Kind-Paar

Referent: Waldemar Erz, Dipl. Designer (FH)

Die Malerei mit Aquarellfarben bietet aufgrund eines leichten Equipments die Möglichkeit draußen, vor Ort oder drinnen im Atelier zu arbeiten. In dem Kurs lernen wir gemeinsam, wie man schöne Farbverläufe herstellt, in Farbschichten arbeitet und Spaß bei der Arbeit hat. In dem Kurs werde ich über Farben, Lasur und Ausspartechnik sprechen.

**Sommerpause vom 21.07.–20.08.22
begibt sich das FamilienZentrum in
Sommerpause! Wir freuen uns Euch ab
22.08.22 wieder begrüßen zu können!**

Die Babysitter- und Seniorenhelferbörse



Unsere Babysitter sind Jugendliche, die bei uns einen Tag lang geschult wurden zum Umgang mit Säuglingen/Kleinkindern, zu Grundkenntnissen in Erste-Hilfe am Kind, sowie Themen der Entwicklung/Aufsichtspflicht.

Unsere Seniorenhelfer sind Jugendliche, die gerne den Senioren helfen möchten. Gegen ein Entgelt übernehmen sie gerne Dinge, die Ihnen den Alltag erleichtern. Wir stellen gerne den Kontakt her! Um die Ausbildung/Verwaltung der Börse zu finanzieren, freuen wir uns über eine Spende!

August

Krümelmiste

montags, 09:30–11:30 Uhr

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kosten: 5 €/Monat Familienmitgliedschaft

Die Krümelmiste ist eine Krabbelgruppe für Kinder von 0–3 Jahren. Die Gruppe kommuniziert auch per WhatsApp untereinander. Bei Interesse bitte melden.

Räuberhöhle

montags, 15:30–17 Uhr

Haus der Vereine/Garten, Maria-Montessori-Str. 6

Kosten: 5 €/Monat Familienmitgliedschaft

Die Räuberhöhle ist eine Eltern-Kind-Gruppe für Kinder von 0–5 Jahren. Die Gruppe kommuniziert auch per WhatsApp untereinander. Bei Interesse bitte melden.

Café Zimt & Zucker/Babykorb

dienstags, 09:15–11:45 Uhr

Ab 23.08.22 freuen wir uns Euch wieder wöchentlich verwöhnen zu dürfen!

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kosten: 6,90 € für Buffet inkl. Getränke

Lecker frühstücken und sich mit anderen Menschen unterhalten. Kinder können entspannt spielen. Zeitgleich ist der Babykorb geöffnet. Hier findet Ihr gut erhaltene Kinderkleidung bis Gr. 116, Bücher, Spielsachen etc. gegen Spende! Bitte jeweils vorher anmelden!



Kleine Rabauken – der Kleinkindertreff mit Eltern ab 9–24 Monaten

freitags, 9–10:30 Uhr



Ab 26.08.22 wieder wöchentlich!

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kostenfrei dank Förderung der Stiftung Frühe Hilfen
Um Spende wird gebeten!

Kursleitung: Diana Nordmann,

Familienkinderkrankenschwester

Zwillingstreff

Samstag, 27.08.22, 10–12 Uhr

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Der Zwillingstreff ist eine Möglichkeit für Zwilling- und andere Mehrlingseltern mit Ihren Kindern im Alter von 0–4 Jahren, sich miteinander zu treffen und auszutauschen. Geschwisterkinder sind natürlich ebenfalls herzlich willkommen!

Folgt uns auf Facebook www.facebook.com/FamilienZentrumNiederOlm
oder schaut nach dem aktuellen Stand unter: www.familienzentrum-nieder-olm.de
Anmeldung zu allen Veranstaltungen und Treffs über das Anmeldeformular auf der Homepage!
Mobil erreichbar unter: 0176/85913961



September

Schwangeren- und Babytreff

donnerstags 9:30–11:00 Uhr

29.09.22: Heute besucht und Nadya Czuprin von der Caritas zum Thema Elterngeld, Elternzeit etc.

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Kursleitung: Diana Nordmann, Familienkinderkrankenschwester



Kleine Rabauken – der Kleinkindertreff mit Eltern ab 9–24 Monaten

freitags, 9–10:30 Uhr

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kostenfrei dank Förderung der Stiftung Frühe Hilfen

Um Spende wird gebeten!

Kursleitung: Diana Nordmann, Familienkinderkrankenschwester



Erste Hilfe am Kind – Kurs

Samstag, 03.09.22, 9:30–16:00 Uhr

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kosten: Mitglieder 48 €, Nichtmitglieder 50 €

Referentin: Diana Nordmann, Kinderkrankenschwester und Trainerin für Erste-Hilfe.

Kursinhalt: Wiederbelebensmaßnahmen beim Baby, Kind und Erwachsenen. Was tun bei Kinder-Notfällen wie Verbrennungen, Verschlucken oder Vergiftungen etc. Was tun nach einem Sturz? Ein Kurs für Eltern und Großeltern.



Marburger Konzentrationstraining für Kinder der 2.-4. Klasse in Kleingruppen – Start neuer Block

Montag, 05.09.22, 15–16:15 Uhr, 2.+3. Klasse

Montag, 05.09.22, 16:30–17:45 Uhr, 3.+4. Klasse

jeweils 6x75 Min.

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kosten: 65 €, gefördert durch das MFFKI

Referentinnen: Petra Schulze-Christ und Regine Roß, beide zertifizierte Trainerinnen für MKT und Legasthenie/Dyskalkulie

Dieser Kurs wird angeboten für Kinder der 2.–4. Klasse, die sich leicht ablenken lassen oder viele Flüchtigkeitsfehler machen. Ziel des Marburger Konzentrationstrainings (MKT) ist es, den Kindern Arbeitstechniken zu vermitteln, mit denen sie ihre Aufgaben selbstständig, strukturiert und konzentriert erledigen können.



Neu – QiGong-Kurs

montags, 19–20:30 Uhr

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Straße 6,

Kosten: 40 Euro im Monat, zzgl. 5€ Mitgliedschaft, 2x schnuppern möglich

Trainer: Ingo Frommer, Budopädagoge,

2.Dan Shudokan-Ryu, 0160/94656749

QiGong ist eine sogenannte „innere“ Schule der Kampfkünste. Es vereint Atem- und Körperübungen, die den Energiefluss des Körpers in Harmonie bringen. Eine typische Unterrichtsstunde beginnt mit Gymnastik und leichten Kraftübungen. Der Kurs richtet sich an jede/n die/der etwas für ihre/seine Gesundheit tun möchte.



Café Zimt & Zucker/Babykorb

dienstags, 09:15–11:45 Uhr

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kosten: 6,90 € für Buffet inkl. Getränke

13.09.22: Offene Bürgersprechstunde mit Beate Berschneider, Beigeordnete der Stadt Nieder-Olm
Lecker frühstücken und sich mit anderen Menschen unterhalten. Kinder können entspannt spielen. Zeitgleich ist der Babykorb geöffnet. Hier findet Ihr gut erhaltene Kinderkleidung bis Gr. 116, Bücher, Spielsachen etc. gegen Spende! Bitte jeweils vorher anmelden!



Sprechstunde für Angehörige von demenziell erkrankten Menschen

Dienstag, 06.09.22 und 20.09.22, 19:00–20:00 Uhr, 1/2 Stunde pro Beratungstermin, ca. alle zwei Wochen

Haus der Vereine, Vorstandszimmer, Maria-Montessori-Str.6,

Kosten: 10€/ Beratung

Referentin: Steffi Westerhausen-Depoix,

Demenzassistentin, Coach ILP und Yogalehrerin

In dieser Sprechstunde lade ich Sie zu einem unterstützenden Gespräch ein. Je nach Informationsbedarf erhalten Sie bei mir allgemeine Informationen rund um demenzielle Erkrankungen und deren Auswirkungen auf den Lebensalltag, Tipps zum Umgang mit Menschen mit Demenz z.B. Vermeidung von Konflikten und Orientierungshilfen etc.

Folgt uns auf Facebook www.facebook.com/FamilienZentrumNiederOlm

oder schaut nach dem aktuellen Stand unter: www.familienzentrum-nieder-olm.de

Anmeldung zu allen Veranstaltungen und Treffs über das Anmeldeformular auf der Homepage!

Mobil erreichbar unter: 0176/85913961



Damit Konflikte in KITA und Schule nicht eskalieren, braucht es ein kompetentes Konfliktmanagement

Dienstag, 06.09.22, 19:30 Uhr

Historisches Rathaus, Pariser Str. 101

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Referentin: Eva Wagner, Lehrerin und Schulmediatorin

Konflikte umgeben uns permanent: Sie finden zwischen den Kindern, Kinder und Pädagogen, Eltern und Pädagogen und innerhalb des Kollegiums statt. Lernen Sie die typischen Konfliktfälle kennen und wenn Sie schon mal drin sind, gute Möglichkeiten, Konflikte nicht eskalieren zu lassen.

fitdankbaby MAXI – Bewegung für Mütter mit

Kindern ab 6 Monaten – Start neuer Kurs



Mittwoch, 07.09.22, 09:15–10:30 Uhr, 6x75 Min.,

fitdankbaby MINI – Bewegung für Mütter mit Kindern ab 3 Monaten

Mittwoch, 07.09.22, 10:45–12:00 Uhr, 6x75 Min.,

Heinz-Kerz-Sporthalle, Maria-Montessori-Str. 8

Kosten: 72 € Mitglieder, 84 € Nichtmitglieder

Kursleitung: Dijana Meshel

Innere Ruhe und Selbstwirksamkeit für Kinder (7–13 Jahre) – Start neuer Kurs

Mittwoch, 07.09.22, 6x45 Min.

16:00–16:45 Uhr, 7–10 Jahre

17:00–17:45 Uhr, 10–13 Jahre

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kosten: 60 € Mitglieder, 72 € Nichtmitglieder

Referentin: Tanja Theß, zert. Trainerin für Entspannungstechniken und psych. Beraterin

Der Kurs soll dem Kind helfen spielerisch in die eigene Mitte zu kommen und zu entspannen.



Shudokan Karate-Do, die Karategruppe für Kinder ab 10 Jahre

mittwochs, 17–18 Uhr,

Turnhalle der Seltalschule, Seiteneingang über Lindenstraße

Trainer: Ingo Frommer, 2. Dan im Stil Shudokan-Ryu.

Kosten: Mitgliedschaft im Verein, 5 €/Monat

Waffelcafé kreativ – Der Generationentreff für Jung und Alt

Donnerstag, 08.09.22, 15–17 Uhr

Kreativthema: Wir bauen ein Haus, aus klein mach groß

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kosten: 5 €/Teilnehmer

Referentin: Ute Herber-Ohler, Erzieherin und Fachkraft ästhetische Bildung



Ihr möchtet neue Leute kennen lernen, Euch bei einer guten Tasse Kaffee nett unterhalten und vielleicht noch kreativ beschäftigen?! Das Waffelcafé kreativ bietet all das! Hier ist jeder willkommen, egal wie alt. Ute Herber-Ohler und das Café-Team verwöhnen Euch und bieten der Jahreszeit entsprechend. Der Babykorb ist ebenfalls geöffnet!



Keine Scheu vor Babytränen

Donnerstag, 08.09.22, 19:30 Uhr

Historisches Rathaus, Pariser Str.101

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Referentin: Jutta Pipper, Kinderkrankenschwester und Fachberaterin für Emotionelle Erste Hilfe.

Viele Eltern fühlen sich verunsichert durch Ratschläge im Umgang mit Weinen, Unruhe oder Quengeln eines Babys. Warum nicht verwöhnen? Wann braucht ein Baby Trost oder ein „NEIN“? Wie können Eltern ihrem Baby in seinem Kummer helfen?



Kinderyoga (6–10Jährige) – Start neuer Kurs

Freitag, 09.09.22, 4x60 Min., 14–15 Uhr

Young Yoga – Yoga für Jugendliche (13–19Jährige) – Start neuer Kurs

Freitag, 09.09.22, 4x60 Min., 15:30–16:30 Uhr

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kosten: 35 € Mitglieder, 43 € Nichtmitglieder

Kursleiterin: Isabel Jonetzko, Sozialarbeiterin B. A. und Yogalehrerin

Die spielerische Erfahrung von Yoga stillt wunderbar die Bedürfnisse nach Bewegung und Entspannung und sorgt für eine wohltuende Mischung aus Konzentration, Achtsamkeit und Koordination. Gleichzeitig werden die Flexibilität und das Gespür für den eigenen Körper gestärkt.

Yoga für Erwachsene (Hatha-Yoga) - Start neuer Kurs

Freitag, 09.09.22, 4x75 Min., 17–18:15 Uhr

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str.6

Kosten: 45 € Mitglieder, 53 € Nichtmitglieder

Kursleiterin: Isabel Jonetzko, Sozialarbeiterin B. A. und Yogalehrerin

Zeit für dich! Genieße die wohltuenden Wirkungen von Yoga auf den Körper und auf den Geist. Mit der Mischung aus körperlichen Übungen, Atem- und Entspannungstechniken sorgt Hatha Yoga für mehr Achtsamkeit, ein gestärktes Körpergefühl und innere Balance.

Folgt uns auf Facebook www.facebook.com/FamilienZentrumNiederOlm
oder schaut nach dem aktuellen Stand unter: www.familienzentrum-nieder-olm.de
Anmeldung zu allen Veranstaltungen und Treffs über das Anmeldeformular auf der Homepage!
Mobil erreichbar unter: 0176/85913961



Krav Maga Workshop – Selbstverteidigung für Kids im Alter von 8–15 Jahre



Samstag, 10.09.22 oder 24.09.22, 10–12:30 Uhr

Kosten: Mitglieder 25 €, Nichtmitglieder 27 €

für Frauen und Mädchen ab 16 Jahre

Samstag, 10.09.22 oder 24.09.22, 13:00–16:00 Uhr

Kosten: Mitglieder 30 €, Nichtmitglieder 32 €

Kursort: Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Referent: Selim Saroglu, zertifizierter Trainer für Krav Maga

Krav Maga besteht aus einfachen Prinzipien und Techniken zur Selbstverteidigung, die in Stress oder Notsituationen leicht abrufbar sind. Diese sind schnell und einfach zu erlernen und damit sofort einsatzbereit.

Papatreff

Samstag, 17.09.22, 9:30–11:30 Uhr

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Im Papatreff sind Väter mit ihren Kindern von 0–2 Jahre herzlich willkommen. Bei Kaffee und Tee könnt ihr Euch in lockerer Runde mit anderen Papas austauschen und gemeinsam Zeit mit Euren Kindern verbringen.

Neu – Ordnungstreff – Interaktiver Ordnungsvortrag

Samstag, 17.09.22, 15:00–17:00 Uhr

Ort: Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str.6

Kosten: 25€ Mitglieder, 27€ Nichtmitglieder

Referentin: Ordnungsexpertin Tuula-Maija Boysen von N'ordentlich Ordnungskoaching

Erfahre wie du deinen Alltag besser organisieren und durch Ordnung Zeit und Geld sparen kannst.

Ordnung ist *nur* das halbe Leben;-) aber wenn wir die Dinge und Situationen besser ordnen, erleichtert es unseren Alltag. Bringe gerne deine eigenen Fragen mit oder schicke sie mir vorher zu. Dies können z.B. konkrete „Problemzonen“ in deinem Haushalt sein (gerne als Foto) oder Alltagsituationen, die nicht reibungslos verlaufen (z.B. stressige Situationen, wenn alle los sollen, Probleme beim Verteilen der Arbeiten im Haushalt, Ordnung bei ADHS).

Geschwisterkinder in ihre neue Rolle begleiten

Dienstag, 20.09.22, 19:30 Uhr

digital via Zoom

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Referentin: Jutta Pipper, Kinderkrankenschwester und Fachberaterin für Emotionelle Erste Hilfe

Ein weiteres Kind ist unterwegs, eine Freude für die



ganze Familie. Wie geht es dabei dem älteren Geschwisterkind? Was braucht Ihr Kind in dieser Anpassungszeit, worauf können Sie achten?

Stressmanagement für Eltern

Donnerstag, 22.09.22, 19:30 Uhr

Historisches Rathaus, Pariser Str. 101

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Referentin: Jutta Pipper, Kinderkrankenschwester und Fachberaterin für Emotionelle Erste Hilfe.

Ziel des Vortrags ist es, dass Sie sowohl die physiologischen Grundlagen von Stressreaktionen als auch Ihre eigenen Stresssymptome kennenlernen, um Verhaltensmuster durchbrechen und ändern zu können.



Neu – Ordnungsabend:

Das Leben ist voller Ereignisse, die wir nicht beeinflussen können. Doch unser Alltag ist voller Dinge, die wir beeinflussen können und dies unabhängig von Budget.

Dienstag, 27.09.22, 19:30 Uhr

Historisches Rathaus, Pariser Str.101, Nieder-Olm

Kosten: 15€ Mitglieder, 17€ Nichtmitglieder

Referentin: Tuula-Maija Boysen Zertifizierte Ordnungsexpertin von N'ordentlich Ordnungskoaching
Thema: „Wie Ordnung unseren Alltag erleichtert“

Du bist hier richtig, wenn du genug davon hast, dass...

-du nicht weißt wo du anfangen sollst.

-du schon viel ausprobiert hast, aber nichts langfristig funktioniert hat.

-du alles alleine machen musst und es deine Familie nicht interessiert.

Ordnung schaffen - Ordnung halten - Unordnung vermeiden!

Der Babykorb



Ein Raum voll mit gut erhaltener Baby- und Kinderbekleidung bis Gr. 116, Schuhe, Bücher, Spielsachen, etc. Wir geben die Sachen gegen Spende weiter und nehmen auch

gerne Eure Sachspenden entgegen. Geöffnet ist der Babykorb dienstags von 9:15–11:45 Uhr und befindet sich im Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str.6.

Anmeldungen zu einem Besuch im Babykorb unter: 0176/85913961

Folgt uns auf Facebook www.facebook.com/FamilienZentrumNiederOlm
oder schaut nach dem aktuellen Stand unter: www.familienzentrum-nieder-olm.de
Anmeldung zu allen Veranstaltungen und Treffs über das Anmeldeformular auf der Homepage!
Mobil erreichbar unter: 0176/85913961



Wiederkehrende Angebote, siehe Ausschreibungen/Homepage:

- Schwangeren- und Babytreff 0–1 Jahr, donnerstags 09:30–11:00 Uhr, um Spende wird gebeten!
- Krümelkiste für Kids von 0–3 Jahren, montags 09:30–11:30 Uhr, 5 € Familienmitgliedschaft
- Räuberhöhle für Kids von 0–5 Jahren, montags 15:30–17:00 Uhr, 5 € Familienmitgliedschaft
- Kleine Rabauken – der Kleinkindertreff von 9–24 Monaten mit Eltern, freitags 9–10:30 Uhr, um Spende wird gebeten!
- Papatreff, ca. 1x im Monat samstags, um Spende wird gebeten!
- Zwillingstreff, ca. 1x im Monat samstags, um Spende wird gebeten!
- fitdankbaby-Kurse, Kursgebühr
- Innere Ruhe-Entspannungskurs für Kinder ab 7 Jahre, mittwochs, Kursgebühr
- Kinderyoga – für Kinder von 6–10 Jahre, freitags, Kursgebühr
- Young Yoga – für Jugendliche von 13–19 Jahre, freitags, Kursgebühr
- Erwachsenen yoga, freitags, Kursgebühr
- Marburger Konzentrationstraining für Kinder im Grundschulalter wieder ab 2. Quartal 2022, Kursgebühr
- Shudokan Karate-Do – die Karategruppe für Kids ab 10 Jahre, mittwochs, 17–18 Uhr, Turnhalle der Seltzalschule, Familienmitgliedschaft 5 €/Monat
- Babysitterkurse für Jugendliche ab 14 Jahre, 3x im Jahr, 15 € Kursgebühr
- QiGong-Kurs für Erwachsene/ Jugendliche, montags, Kursgebühr und Mitgliedschaft
- Stammtisch Hochbegabung, Stammtisch Schule, um Spende wird gebeten!
- Sprechstunde für Angehörige von demenziell erkrankten Menschen, 2x pro Monat, gegen Beratungsgebühr
- Waffelcafé kreativ – der Generationentreff für Jung und Alt, donnerstags 15–17 Uhr, 1–2x/Monat, 5 €/Teilnahme
- Café Zimt und Zucker und Babykorb, dienstags 09:15–11:45 Uhr
- Krav Maga-Selbstverteidigung für Kinder von 8–15 Jahre und Mädchen/Frauen ab 16 Jahre, samstags, Kursgebühr

Abmeldung vom Newsletter über: anmeldung@familienzentrum-nieder-olm.de

Anmeldung:

Das FamilienZentrum Nieder-Olm e.V. bietet unterschiedliche Veranstaltungen an: Kurse, Workshops, offene Treffs, Vorträge... und natürlich feiern wir auch Feste! Wenn Sie sich zu einer Veranstaltung anmelden, geben Sie bitte den genauen Titel und das Datum an. Vor Beginn einer Veranstaltung bestätigen wir Ihnen die Teilnahme schriftlich. Bei einer zu geringen Teilnehmerzahl behält es sich der Verein vor, den Kurs abzusagen. Wenn Sie die Teilnahme an einer Veranstaltung weniger als 72 Stunden vorher absagen oder ohne Abmeldung nicht erscheinen, behält es sich das FamilienZentrum vor die Kursgebühr voll oder anteilig in Rechnung zu stellen. In besonderen Fällen – z. B. Arbeitslosigkeit, geringes Einkommen, Ausbildung – ist eine Ermäßigung der Teilnehmergebühr nach Absprache möglich.

Bei uns sind alle Menschen willkommen. Sie oder Ihr Kind haben eine Beeinträchtigung und möchten mitmachen? Gerne doch. Melden Sie sich und wir finden sicher gemeinsam eine Lösung!



Kontonummer für Überweisungen/Spenden:
IBAN: DE92 5505 0120 0200 0700 76
BIC: MALADE51MNZ

Das FamilienZentrum Nieder-Olm e.V. ist ein Haus der Familie RLP und wird gefördert durch:



Stadt
Nieder-

Folgt uns auf Facebook www.facebook.com/FamilienZentrumNiederOlm
oder schaut nach dem aktuellen Stand unter: www.familienzentrum-nieder-olm.de
Anmeldung zu allen Veranstaltungen und Treffs über das Anmeldeformular auf der Homepage!
Mobil erreichbar unter: 0176/85913961

