

## 4. 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](http://www.familienzentrum-nieder-olm.de)

### Oktober



#### Zwillingstreff

Samstag, 01.10.22, 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!

#### Café Zimt & Zucker/Babykorb

dienstags, 09:15–11:45 Uhr  
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!



**11.10.22 (9:30 Uhr):** Kinderzahnpflegeberatung mit Sandra Heppler von der AG Kinder- und Jugendzahnpflege, kostenfrei  
**18.10.22:** heute bleibt das Café Zimt und Zucker und der Babykorb geschlossen.  
Wir freuen uns Euch am **25.10.22** hier 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!

#### Sprechstunde für Angehörige von demenziell erkrankten Menschen

Dienstag, 04.10.22, 19:00-20:00 Uhr, ½ Stunde pro Beratungstermin, ca. alle zwei Wochen  
Haus der Vereine, Vorstandszimmer, Maria-Montessori-Str. 6

Kosten: 10 €/Beratung  
Referentin: Steffi Westerhausen, Demenzassistentin, Coach ILP

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

#### Was ist AD(H)S und wie wird es diagnostiziert?

Dienstag, 04.10.22, 19:30 Uhr  
Historisches Rathaus, Pariser Str. 101  
Kostenfrei, um Spende wird gebeten!



Referentin: Kerstin Fahr, Familienberaterin, Trainerin für ADHS, Hochbegabung, Dyskalkulie etc.  
Wie wird AD(H)S diagnostiziert und welche Therapien werden aktuell angewendet? Welche anderen Diagnosen sind möglich?

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



## Stammtisch Schule

Mittwoch, 05.10.22 ab 20 Uhr

SoMe Burgers, Pariser Straße 155,  
Kostenfrei, um Spende wird gebeten!  
Referentin: Kerstin Fahr, Schwerpunkte:  
Hochbegabung, ADS/ADHS, Marburger  
Konzentrationsstraining

Dieser Stammtisch richtet sich an alle Eltern, die  
allgemein Fragen zum Thema Schule haben, deren  
Kinder vor einem Schulwechsel stehen oder Probleme  
in der Schule haben. Welche Gründe kann es geben  
für akute Probleme, welche Hilfsmöglichkeiten gibt es,  
welche Wege kann man gehen und wie führe ich ein  
gutes Gespräch mit dem Lehrer sind unsere Themen.

## Schwangeren- und Babytreff

donnerstags, 9:30–11:00 Uhr

**06.10.22:** Kitas in Nieder-Olm – Weinbergwichtel, Alex  
Gamble

**13.10.22:** Alkohol in der Schwangerschaft, Lena  
Jansen, Systemische Paar- und Familientherapeutin

**20. & 27.10.22:** kein Treff!

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6  
Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Kursleitung: Diana Nordmann, Familienkinder-  
krankenschwester

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 und Besuch der Kreisbeigeordneten

Donnerstag, 15–17 Uhr

**06.10.22:** Kreativthema: Besuch von Holzwürmern  
und Schlangen

Zudem Besucht uns heute Frau Almut Schultheiß-  
Lehn, Kreisbeigeordnete, und möchte mit den  
Besuchern ins Gespräch kommen.

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kosten: 5 €/Teilnehmer ab 5 Jahre

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. Der Babykorb ist ebenfalls  
geöffnet.



## Vokabeln lernen – effektive Methoden!

Donnerstag 06.10.22, 19:30 Uhr

Historisches Rathaus, Pariser Str. 101

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Referentin: Andrea Rothenburger, Trainerin und  
Coach

Ist Vokabellernen auch bei Ihrem Kind ein leidiges  
Thema? Lernen Sie verschiedene Methoden kennen,  
die Spaß machen, die spielerisch sind und von denen  
auch Ihr Kind profitieren kann.



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

freitags, 9–10:30 Uhr

**21.+28.10.22:** kein Treff!

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kostenfrei dank Förderung, um Spende wird gebeten!  
Kursleitung: Diana Nordmann, Familienkinderkran-  
schwester

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, Ernährungs-  
beratung/Kleinkinderkost, Schnullerentwöhnung und  
Co., etc. oder persönliche Fragen stellen können.



## Erste Hilfe am Kind – Kurs

Samstag, 08.10.22, 9:30–16:00 Uhr

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kosten: Mitglieder 48 €, Nichtmitglieder 50 €

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

Kursinhalt: Wiederbelebnungsmaßnahmen 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.



## Krümelmkiste

montags, 09:30–11:30 Uhr

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kosten: 5 €/Monat Familienmitgliedschaft

Die Krümelmkiste 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.

Folgt uns auf Facebook [www.facebook.com/FamilienZentrumNiederOlm](https://www.facebook.com/FamilienZentrumNiederOlm)

oder schaut nach dem aktuellen Stand unter: [www.familienzentrum-nieder-olm.de](https://www.familienzentrum-nieder-olm.de)

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

Mobil erreichbar unter: 0176/85913961



## 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.

## QiGong-Kurs

montags, 19–20:30 Uhr

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Straße 6,  
Kosten: 40 € 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.



## Taschengeldvortrag: Mit Kindern und Jugendlichen über Geld reden

Dienstag, 11.10.22, 19:30 Uhr

Juhubu-Haus, Pfarrgasse 5,

Kostenfrei, um Spenden wird gebeten!

Referentin: Agathe Seifer, Diplom-Pädagogin

Taschengeld ist ein heiß diskutiertes Thema zwischen Kindern und Eltern. Irgendwann stellt sich in jeder Familie die Frage, wann und wieviel Taschengeld sollte unser Kind erhalten. Auch wenn die Frage zunächst geklärt scheint, kommt es immer wieder zu Diskussionen bezüglich der Taschengeldhöhe. An diesem Informationsabend für Eltern beschäftigen wir uns deshalb mit den Fragen: Wofür geben Kinder und Jugendliche Geld aus und wie lernen sie den verantwortungsvollen Umgang damit? Ist Taschengeld sinnvoll, wenn ja, ab wann und wieviel? Was steckt hinter dem Taschengeldparagraph und der Taschengeldtabelle? Außerdem werden wir diskutieren, ob die finanzielle Belohnung von schulischen Leistungen sinnvoll ist und einen kurzen Exkurs zum Thema „Geld hinzuverdienen“ nehmen.



## Beikostkurs – von der Milch zum Brei und Familientisch

Mittwoch, 12.10.22, 9:30–12:30 Uhr

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Kursleiterin: Diana Nordmann, Familienkinderkrankenschwester

Wie kommt das Kind von der Brust oder Flasche an den Brei? Wann fängt man mit der Beikost an und was ist mit Fingerfood? Wie gelingt ein guter Übergang zum Familientisch und was tun, wenn das Kind mal nicht essen möchte. All diesen Fragen stellen wir uns heute und probieren auch mal erste Breie gemeinsam aus.



## Gespräche mit Lehrern lösungsorientiert und konstruktiv führen

Donnerstag, 13.10.22, 19:30 Uhr

Altes Rathaus, Pariser Str. 101

Referentin: Kerstin Ambach, Familienberaterin, Systemische Beraterin, ADS/ADHS Trainer, Hochbegabungscoach – icbf Universität Münster, Dyskalkulie Trainer, Marburger Konzentrations Trainer, Trainer für soziale/emotionale Kompetenzen

Kostenfrei, um Spenden wird gebeten!

Gehören Sie zu den Eltern die sich vor einem Lehrergespräch in der Schule sagen: „Das bringt doch eh nichts. Die verstehen mein Kind nicht. Noch ein Gespräch in dem mir die Lehrer ausschließlich negative Dinge aufzählen. Ich komme mir wie auf der Anklagebank vor“. In dem Vortrag werde ich Ihnen einfache Mittel an die Hand geben die Ihnen ermöglichen diese Gespräche souverän, sinnvoll und vor allen Dingen lösungsorientiert zu gestalten.



## Papatreff

Samstag, 15.10.22, 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.

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



## Aquarellmalworkshop für Kinder ab 8 Jahren mit Ihren Eltern

Samstag, 15.10.22, 13–17 Uhr

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

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

Nichtmitglieder,

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.

## Babysitterkurs

Samstag, 29.10.22, 9:00–16:00 Uhr

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

Kosten: 15 €, inkl. Essen und Getränke

Referentinnen: Diana Nordmann, Kinderkrankenschwester 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.



## 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

## November



**fitdankbaby MAXI – Bewegung für Mütter mit Kindern ab 6 Monaten – Start neuer Kurs** 

Mittwoch, 02.11.22, 09:15–10:30 Uhr, 6x75 Min.,

**fitdankbaby MINI – Bewegung für Mütter mit Kindern ab 3 Monaten**

Mittwoch, 02.11.22, 10:45–12:00 Uhr, 6x75 Min.,

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

Kosten: 72 € Mitglieder, 84 € Nichtmitglieder

Kursleitung: Dijana Meshel

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

mittwochs, 17–18 Uhr,

In den Ferien findet kein Training statt!

Turnhalle der Selztalschule, Seiteneingang über Lindenstraße

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

Kosten: Mitgliedschaft im Verein, 5 €/Monat

**Neu – Übungen rund um den Stuhl - Stuhlgymnastik für alle Generationen! - Start neuer Kurs**

Mittwoch, 02.11.22, 16:30-17:30Uhr, 6x 60Min.

Kosten: 48€ Mitglieder, 60€ Nichtmitglieder

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str.6

Kursleiterin: Eva Ohnsorge, Fitnesstainerin B-Lizenz,

DOSB- Übungsleiterin B- Sport in Rehabilitation

Der Kurs beinhaltet gezielte Übungen zur körperlichen, geistigen Gesunderhaltung und

Verbesserung der Beweglichkeit und des

Gleichgewichtes. Ich freu mich auf ein

abwechslungsreiches, bewegliches Training.

Bitte Handtuch und Getränk mitbringen.

**Schwangeren- und Babytreff**

donnerstags 9:30–11:00 Uhr

**03.11.22:** Beikost

**10.11.22:** Kinderzahnpflege mit Sandra Heppler von der AG Kinder- und Jugendzahnpflege

**17.11.22:** Kinderbetreuungsmöglichkeiten

**24.11.22:** motorische Entwicklung

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Kursleitung: Diana Nordmann, Familienkinderkrankenschwester



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



## Waffelcafé kreativ – Der Generationentreff für Jung und Alt

Donnerstag, 15–17 Uhr

03.11.22: Kreativthema: Kunterbunte Lesezeichen

24.11.22: Kreativthema: Wir binden kleine Adventskränze

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.

Der Babykorb ist ebenfalls geöffnet!



## Burnout Prävention – Wenn Gedanken Stress machen

Donnerstag, 03.11.22, 19:30 Uhr

Historisches Rathaus, Pariser Str. 101

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Referentin: Kerstin Fahr, Familienberaterin, Trainerin für ADHS, Hochbegabung, Dyskalkulie etc.

Die Herausforderungen denen sich Familien im Alltag stellen müssen, können manchmal extrem belastend sein. Stress entsteht im Kopf, welcher innerer Antreiber dominiert ihre Gedanken und somit auch ihr Handeln und wie beeinflusst es das Familienleben. Müssen Sie immer alles perfekt machen oder sind sie immer im Laufschrift unterwegs, können Sie nicht nein sagen? Finden Sie heraus was ihre Gedanken, Einstellungen und Handlungen beeinflusst und machen Sie sich auf die Suche nach ihrer eigenen Dosierung.



## 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, um Spende wird gebeten!

Kursleitung: Diana Nordmann, Familienkinderkrankenschwester



## Wenn das Baby kommt, der Säuglingspflegekurs +

Freitag, 04.11.22, 15:00–18:00 Uhr

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Referentin: Diana Nordmann, Familienkinderkrankenschwester und Trainerin für Erste Hilfe

Wir besprechen Grundkenntnisse der Säuglingspflege, Lagerungs- und Tragetechniken, Ernährungsformen, wie ist die erste Zeit mit Kind und sprechen über sinnvolle- und sinnlose Anschaffungen. Des weiteren erfahren Sie wo sie wann welche Hilfen erhalten können. Beratungsstellen, Jugendamt, Frühe Hilfen etc.



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

Samstag, 05.11.22, 10–12:30 Uhr

Kosten: Mitglieder 25 €, Nichtmitglieder 27 €

## für Frauen und Mädchen ab 16 Jahre

Samstag, 05.11.22, 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.



## 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. 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.

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



## QiGong-Kurs

montags, 19–20:30 Uhr

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Straße 6,  
Kosten: 40 € im Monat, zzgl. 5 € Mitgliedschaft, 2x  
schnuppern möglich

Trainer: Ingo Frommer, Budopädagoge,  
2. Dan Shudokan-Ryu, 0160/94656749



## Café Zimt & Zucker/Babykorb

dienstags, 09:15–11:45 Uhr

**08.11.22, 9:30 Uhr:** Offene Bürgersprechstunde mit  
Beate Berschneider, Beigeordnete der Stadt Nieder-  
Olm

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!



## Sprechstunde für Angehörige von demenziell erkrankten Menschen

dienstags, 08.11.22 und 22.11.22, 19:00–20:00 Uhr,  
½ Stunde pro Beratungstermin,

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

Kosten: 10 €/Beratung

Referentin: Steffi Westerhausen, Demenzassistentin,  
Coach ILP

## Stammtisch Hochbegabung

Mittwoch, 09.11.22 ab 20 Uhr

SoMe Burgers, Pariser Straße 155,  
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.

## Kommunikationswege mit Menschen mit Demenz – Ein Vortrag für Angehörige und Pflegenden

Donnerstag, 10.11.22, 19:30 Uhr

Historisches Rathaus, Pariser Str. 101

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Referentin: Steffi Westerhausen, Coach, Demenzassis-  
tentin

Geselligkeit, Nähe, Anregung, Freude, Gemeinschaft  
und Entspannung – das alles sind Begriffe, die wir mit  
einem guten Gespräch verbinden. Kommunikation ist  
ein zentraler Aspekt unseres Lebens und wichtig für  
den Erhalt unserer Lebensqualität. Aber wie ist das bei  
Menschen mit Demenz? Wenn die Krankheit fort-  
schreitet verlieren Menschen mit Demenz nach und  
nach die Fähigkeit, sich „normal“ zu unterhalten. Das  
heißt, sie kommunizieren nicht mehr so mit uns, wie  
wir es von ihnen gewohnt sind. Dieser Verlust ist für  
alle Beteiligten schmerzlich und führt nicht selten zwi-  
schen Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen  
und Pflegenden zu Verzweiflung und Konflikten bis hin  
zur Eskalation. Aber wie kann eine harmonischere  
Kommunikation gelingen? Und was kann ich als Ange-  
höriger/Angehörige dazu tun?



## Kinderyoga (6–10 Jährige) – Start neuer Kurs

Freitag, 11.11.22, 6x60 Min., 14–15 Uhr

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

Freitag, 11.11.22, 6x60 Min., 15:30–16:30 Uhr

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kosten: 53 € Mitglieder, 65 € 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 Konzentra-  
tion, Achtsamkeit und Koordination. Gleichzeitig wer-  
den die Flexibilität und das Gespür für den eigenen  
Körper gestärkt.

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

Freitag, 11.11.22, 6x75 Min., 17–18:15 Uhr

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kosten: 66 € Mitglieder, 78 € 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 Ent-  
spannungstechniken sorgt Hatha Yoga für mehr Acht-  
samkeit, ein gestärktes Körpergefühl und innere Ba-  
lance.

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



## **Aquarellmalworkshop für Kinder ab 8 Jahren mit Ihren Eltern**

Samstag, 12.11.22, 09:30–13:30 Uhr

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

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

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.

## **Zwillingstreff**

Samstag, 19.11.22, 10–12 Uhr

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

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

## **Was ist Hochbegabung – und wie gehe ich damit um?**

Dienstag, 22.11.22, 19:30 Uhr

Historisches Rathaus, Pariser Str. 101

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Referentin: Kerstin Fahr, Beraterin für Hochbegabung, ADS/ADHS, Dyskalkulie.

Zentrale Themen des Vortrages sind: Wie erkenne ich ein hochbegabtes Kind? Was heißt Hochbegabung für die Familie, Schule und das Umfeld? Welche Möglichkeiten der Förderung gibt es? Der Vortrag richtet sich an Eltern, Lehrer, Erzieher und alle, die am Thema Hochbegabung interessiert sind.



## **Eingewöhnung in der Fremdbetreuung**

Donnerstag, 24.11.22, 19:30 Uhr

Historisches Rathaus, Pariser Str. 101

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Referentin: Jutta Pippert, Kinderkrankenschwester, Fachberaterin für Emotionelle Erste Hilfe

Alle Eltern stehen früher oder später vor der Frage wie sie ihrem Kind helfen können, sich in der Betreuung von, ihm zunächst fremden, anderen Personen wie Erzieherin oder Tagesmutter anzuvertrauen.



## **Erste Hilfe am Kind-Kurs**

Samstag, 26.11.22, 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: Wiederbelebnungsmaßnahmen 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.



## **Dezember**



## **Schwangeren- und Babytreff**

donnerstags 9:30–11:00 Uhr

**01.12.22:** Rhythmus/Rituale

**08.12.22:** Schnuller, Trocken werden und Co.

**15.12.22:** Jahresabschluss, gemütliches Beisammensein, danach begibt sich der Babytreff in Weihnachtsferien.

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, um Spende wird gebeten!

Kursleitung: Diana Nordmann, Familienkinderkrankenschwester



## **Papatreff**

Samstag, 03.12.22, 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.

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



### Zwillingstreff

Samstag, 03.12.22, 15–17:30 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!

### Nikolausfeier

Samstag, 04.12.22, 15–18 Uhr

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

Heute wird gespielt, gebastelt, gegessen und getrunken, sich gut unterhalten und im Babykorb gestöbert. Und vielleicht schaut sogar mal der Nikolaus vorbei...

Teilnahme nur nach Anmeldung über die Homepage!



### 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. Die Gruppe kommuniziert auch per WhatsApp untereinander.

### Räuberhöhle

montags, 15:30–17 Uhr

Haus der Vereine, 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. Die Gruppe kommuniziert auch per WhatsApp untereinander.

### QiGong-Kurs

montags, 19–20:30 Uhr

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Straße 6,

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

Trainer: Ingo Frommer, Budopädagoge, 2. Dan Shudokan-Ryu, 0160/94656749



### Café Zimt & Zucker/Babykorb

dienstags, 09:15–11:45 Uhr

• Am 20.12.: Jahresabschlussfrühstück

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kosten: 6,90 € für Buffet inkl. Getränke



### Sprechstunde für Angehörige von demenziell erkrankten Menschen

dienstags, 06.12.22, 19:00–20:00 Uhr, ½ Stunde pro Beratungstermin,

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

Kosten: 10 €/Beratung

Referentin: Steffi Westerhausen, Demenzassistentin, Coach ILP

### 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

### Das kranke Kind und wie Eltern helfen können

Samstag, 10.12.22, 09:30–13:30 Uhr

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Referentin: Diana Nordmann, Familienkinderkrankenschwester und Trainerin für Erste Hilfe

Was tun bei Fieber, Durchfall, Schnupfen, Zahnen, Wachstumsschmerzen und weiteren alltäglichen Krankheiten des Kinderalltags? Was tun bei Verbrennungen und Vergiftungen?

Wie helfen ätherische Öle oder Wadenwickel dem Kind?



### Das FamilienZentrum begibt sich in der Zeit vom 21.12.22–09.01.23 in die Weihnachtsferien!



Wir danken Euch für Eure Unterstützung im Jahr 2022 und freuen uns auf ein baldiges Wiedersehen im neuen Jahr!

Bleibt gesund!

Das Vorstandsteam

Folgt uns auf Facebook [www.facebook.com/FamilienZentrumNiederOlmev](https://www.facebook.com/FamilienZentrumNiederOlmev)

oder schaut nach dem aktuellen Stand unter: [www.familienzentrum-nieder-olm.de](https://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 1. Quartal 2023, 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, 15–17Uhr, 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](mailto: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-  
Olm

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

