

2. Quartal 2023 im FamilienZentrum Nieder-Olm e.V.



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



April
Das FamilienZentrum ist in
der Zeit vom 01.04.23–11.04.23
geschlossen, Osterferien!



Café Zimt & Zucker/Babykorb

dienstags, 09:15–11:45 Uhr,

Dienstag 11.4.23 geschlossen, dafür

Mi. 12.04.23 Osterfrühstück

Kosten: 6,90 € für Buffet inkl. Getränke

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

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



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

mittwochs, 17–18 Uhr

Kosten: Mitgliedschaft im Verein, 5 €/Monat, 2x schnuppern möglich, in den Ferien findet kein Training statt!

Turnhalle der Seltzalschule, Seiteneingang über Lindenstraße

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

Schwangeren- und Babytreff

donnerstags, 9:30–11:00 Uhr,

13.04.: Kommunikation mit Kindern

20.04.: Kitas in Nieder-Olm, Fr. Kempf, VG

27.04.: Kitasozialarbeit der VG stellt sich vor, Ute Thorwarth

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

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.



im Landkreis Mainz-Bingen

Stressausbruch, Wut, Trotz und Co

Donnerstag, 13.04.23, 19:30 Uhr

Kostenfrei, um Spende wird gebeten.

Digital via Zoom

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

Ein einfaches NEIN und schon geht's los! Ihr sonst so kooperatives Kleinkind wird zum „Wüterich“. Ein Abend an dem Sie erfahren, warum das so ist und wie Sie damit umgehen können.



im Landkreis Mainz-Bingen

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

jetzt wieder regelmäßig ab 14.04.23!

freitags, 9–10:30 Uhr

Kostenfrei, um Spenden wird gebeten.

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

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.



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR
UND INTEGRATION

Neuer Kassenwart gesucht!

Du hast Ahnung von Buchhaltung und Lust Dich ehrenamtlich einzubringen?! Dann melde Dich bei uns! Wir suchen dringend nach Nachwuchs!

Folgt uns auf Facebook und Insta: www.facebook.com/FamilienZentrumNiederOlmEv
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



Mind.Colour. – Gestalte dein Leben. Bunt, achtsam und bewusst – Start neuer Kurs

Kunst und Yoga - für Jugendliche zwischen 14–18 Jahren



Freitag, 14.04.23, 14:30–16:30 Uhr, 6 x 120 Min.
(Kurstermine: 14., 21., 28.04. und 05., 12., 26.05.)

Kosten: 120 € Mitglieder, 132 € Nichtmitglieder
Haus der Vereine-Maria-Montessori-Str. 6,
Kursleiterin: Isabel Jonetzko, Sozialarbeiterin B.A. und Yogalehrerin

Als junger Mensch wirst du immer früher mit Stress, Überforderung und Erschöpfung konfrontiert. Dadurch geht nicht nur Freiraum für Kreativität verloren, sondern auch das Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse. Bei "Mind.Colour" kannst du dich frei und intuitiv an verschiedenen Materialien ausprobieren und erfahren aktive*r Mitgestalter*in deiner Welt zu sein. Nebenbei lernst du Yoga- und Entspannungselemente kennen, die deine Achtsamkeit und Ausgeglichenheit stärken.

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

Freitag, 14.04.23, 6 x 75 Min., 17–18:15 Uhr
(Kurstermine: 14., 21., 28.04. und 05., 12., 26.05.)

Kosten: 66 € Mitglieder, 78 € Nichtmitglieder
Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6
Kursleiterin: Isabel Jonetzko, Yogalehrerin
Zeit für dich! Genieße die wohltuenden Wirkungen von Yoga auf den Körper und auf den Geist.

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

Samstag, 15.04.23, 10–12:30 Uhr

Kosten: 25 € Mitglieder, 27 € Nichtmitglieder

für Frauen und Mädchen ab 16 Jahre

Samstag, 15.04.23, 13:00–16:00 Uhr

Kosten: 30 € Mitglieder, 32 € Nichtmitglieder

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.



Krümekiste

montags, 09:30–11:30 Uhr

Kosten: 5 €/Monat Familienmitgliedschaft
Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6
Die Krümekiste ist eine Eltern-Kind-Gruppe 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

Kosten: 5 €/Monat Familienmitgliedschaft
Haus der Vereine/Garten, Maria-Montessori-Str. 6
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.

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

Montag, 17.04.23, 15–16:15 Uhr, 2. + 3. Klasse

Montag, 17.04.23, 16:30–17:45 Uhr, 3. + 4. Klasse

jeweils 6 x 75 Min., (nicht in Ferien/am Feiertag)

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. bis 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.

QiGong-Kurs

montags, 19–20:30 Uhr

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

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Straße 6,

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.



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

Mittwoch, 19.04.23, 09:15–10:30 Uhr, 6 x 75 Min.,

fitdankbaby MINI – Bewegung für Mütter mit Kindern ab 3 Monaten

Mittwoch, 19.04.23, 10:45–12:00 Uhr, 6 x 75 Min.,

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

Kosten: 72 € Mitglieder, 84 € Nichtmitglieder

Kursleitung: Dijana Meshel

Bewegung für Mama und Baby! Beide haben Spaß daran, die Übungen zusammen zu erleben. Zusätzlich werden die Babys durch altersentsprechende Spiele gefördert und gefordert.



Folgt uns auf Facebook und Insta: 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



Neu – Yoga in der Schwangerschaft – Start neuer Kurs

Mittwoch, 19.04.23, 09:30–10:30 Uhr, 6 x 60 Min.
Kosten: 95 € Mitglieder, 107 € Nichtmitglieder 
Heinz-Kerz-Sporthalle, Maria-Montessori-Str. 8
Referentin: Katharina von Massow, Personal Trainer und Yoga Lehrerin

Der Kurs ist für alle werdenden Mamas von der SSW 13 bis zur Geburt geeignet und auf die speziellen Anforderungen und Veränderungen während der Schwangerschaft angepasst. Mit gezielten Asanas beugen wir typische Beschwerden wie Rückenschmerzen vor, schulen die Balance, kräftigen und entspannen gleichzeitig deinen Beckenboden und bereiten uns mit gezielten Atemübungen und Entspannungstechniken auf die Geburt vor.

Babysitterkurs

Samstag, 22.04.23, 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 Senioren Helferbörse listen lassen.

Taschengeldvortrag: Mit Kindern und Jugendlichen über Geld reden

Dienstag, 25.04.23, 19:30 Uhr
digital via Zoom
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?



Erste Hilfe Kurs für Erwachsene/Senioren- Crashkurs

Mittwoch, 26.04.23, 9:00–13:00 Uhr
Kosten: 35 € Mitglieder, 37 € Nichtmitglieder
Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6
Referentin: Diana Nordmann, Trainerin für Erste Hilfe
Der letzte Erste Hilfe Kurs ist lange her und Sie möchten Ihr Wissen für einen sicheren Umgang mit Notfallsituationen wieder auffrischen?
Wir besprechen und üben das Erkennen und Einschätzen der Situation, Notruf absetzen, Wiederbelebung und stabile Seitenlage. Was tun bei Verdacht eines Herzinfarktes, Schlaganfalls, nach Sturzunfällen, bei Verschlucken etc.

Waffelcafé kreativ – Der Generationentreff

Donnerstag, 27.04.23, 15–17 Uhr
Kreativthema: Grasköpfe und Kräutergärtchen
Kosten: 5 €/Teilnehmer ab 5 Jahre
Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6
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.



Kommunikationswege mit Menschen mit Demenz – Ein Vortrag für Angehörige und Pflegende

Donnerstag, 27.04.23, 19:30 Uhr
Kostenfrei, um Spende wird gebeten!
Historisches Rathaus, Pariser Str. 101
Referentin: Steffi Westerhausen, Coach, Demenzassistentin
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 fortschreitet 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 schmerzhaft und führt nicht selten zwischen 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 Angehöriger/Angehörige dazu tun?



Folgt uns auf Facebook und Insta: 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



Zwillingstreff

Samstag, 29.04.23, 09:30–11:30 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.

Krav Maga Kurs – Selbstverteidigung für Kids im Alter von 8–15 Jahre – Start neuer Kurs

samstags am 29.04.23 und 06.05.23, je 12:00–15:00 Uhr, 2x3 Stunden

Kosten: 56 € Mitglieder, 60 € Nichtmitglieder

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



Krav Maga Kurs – Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 16 Jahre

samstags am 29.04.23 und 06.05.23., je 15:30–19:30 Uhr, 2 x 4 Stunden

Kosten: 79 € Mitglieder, 83 € Nichtmitglieder

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

Referent: Selim Saroglu, zertifizierter Trainer für Krav Maga

Im regelmäßigen Kurs festigt Ihr Euer Wissen und trainiert Bewegungsabläufe und erweitert die Grundkenntnisse aus dem Workshop.

Sprechstunde für Angehörige von demenziell erkrankten Menschen

auf Anfrage, digital, persönlich oder telefonisch

Kosten: 10 €/Beratung, ½ Stunde pro Beratungstermin

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.

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 oder über die Homepage.



Mai



Café Zimt & Zucker/Babykorb

dienstags, 09:15–11:45 Uhr,

Di. 09.05.: Kinderzahnpflegeberatung mit Sandra Heppler von der AG Kinder- und Jugendzahnpflege – kostenfrei!

Di. 16.05.: Offene Bürgersprechstunde mit Beate Berschneider, Beigeordnete der Stadt Nieder-Olm

Di. 30.05.: Café heute geschlossen, Pfingstferien

Kosten: 6,90 € für Buffet inkl. Getränke

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

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



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

mittwochs, 17–18 Uhr, kein Training in den Ferien!

Kosten: Mitgliedschaft im Verein, 5 €/Monat, 2x schnuppern möglich

Turnhalle der Seltzalschule,

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

Schwangeren- und Babytreff

donnerstags, 9:30–11:00 Uhr,

04.05.: Kindertagespflege, Michele Baumbach
Kreisverwaltung Mainz-Bingen

11.05.: Elterngeld, Elternzeit, Eltern-Kind-Kur etc.,
Nadya Czuprin von der Caritas

Mi. 17.05.: Ressourcen nutzen, Hilfen für einen guten Familienalltag

25.05.: Schlafen

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kursleitung: Diana Nordmann, Familienkinderkrankenschwester

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



ENDLICH ORDNUNG

Donnerstag, 04.05.23, 19:30 Uhr

Kosten: 15 € Mitglieder, 17 € Nichtmitglieder

Ort: Historisches Rathaus, Pariser-Str. 101

Referentin: Tuula-Maija Boysen, Zertifizierte Ordnungsexpertin von N'ordentlich, Ordnungcoaching

Thema: „Wie Ordnung unseren Alltag erleichtert“
Das Leben ist voller Ereignisse die wir nicht beeinflussen können. Doch unser Alltag ist voller Dinge, die wir beeinflussen können - und das unabhängig vom Budget.

Folgt uns auf Facebook und Insta: 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



Zum Tag der Familie: „Familie ein starkes Team – Partnerschaftliches Miteinander in stürmischen Zeiten“

Teil 1: Geselligkeit der Generationen im Garten des FamilienZentrums Nieder-Olm e.V.

Donnerstag, 04.05.23, 15–17 Uhr

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6, Waffeln, Kuchen und Getränke zu Gunsten des FamilienZentrums, Kreativangebote und gemütliches Miteinander.

15:30–16:30 Uhr: Patricia, eine blinde Mutter berichtet von Ihrem Alltag und den Herausforderungen mit Kind und stellt ihre Hilfsmittel vor.

Der Babykorb ist ebenfalls geöffnet und es gibt einen Lego- und Playmobilverkauf zu Gunsten des FamilienZentrums.



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

freitags, 9–10:30 Uhr

Kostenfrei, um Spenden wird gebeten.

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kursleitung: Diana Nordmann, Familienkinderkrankenschwester

Die kleinen Rabauken sind Kinder im Alter von 9–24 Monaten in Begleitung Ihrer Eltern.



Papatreff

Samstag, 06.05.23, 9:30–11:30 Uhr

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

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.

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!



Teil 2:

Kindertheater: „Wer hat die Kokosnuss geklaut?“

Sonntag, 07.05.23, 15:30 bis ca. 16:15 Uhr

Rahmenprogramm: Waffeln und Getränke zu Gunsten des FamilienZentrums von 15–17 Uhr

Kita Weinbergwichtel, Rudi-Klos-Allee 47, Nieder-Olm
Das interaktive musikalische Theaterstück „WER HAT DIE KOKOSNUSS GEKLAUT?“

für Kinder von 2–6 Jahren wird aufgeführt vom Wishmob Theater Mainz.

Die Vorbereitungen für das große Kokosnussfest laufen in vollem Gange und zum ersten Mal darf der kleine Affe Coco in der Musikband mitspielen: die wichtige Kokosnusssassel. Doch dann ist die Kokosnuss auf einmal spurlos verschwunden. Es beginnt eine spannende, lustige und interaktive Reise durch den Dschungel.

Ausgehend von dem bekannten Kinderlied „Wer hat die Kokosnuss geklaut“ zeigt Wishmob Theater ein selbstgeschriebenes

Theaterstück, das bereits den aller Kleinsten einen Zugang in den Theatersaal bietet.



Krümelmiste

montags, 09:30–11:30 Uhr

Kosten: 5 €/Monat Familienmitgliedschaft

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Die Krümelmiste ist eine Eltern-Kind-Gruppe für Kinder von 0–3 Jahren. Die Gruppe kommuniziert auch per WhatsApp untereinander.

Räuberhöhle

montags, 15:30–17 Uhr

Kosten: 5 €/Monat Familienmitgliedschaft

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

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

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

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Straße 6,

Trainer: Ingo Frommer, Budopädagoge,

2. Dan Shudokan-Ryu, 0160/94656749



Innere Ruhe – Innere Stärke für Kinder ab 7 Jahre – Start neuer Block

Mittwoch, 10.05.23, 17:00 Uhr, 6 x 50 Min.,
Findet nicht in den Pfingstferien statt!

Kosten: 70 € Mitglieder, 82 € Nichtmitglieder

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

Referentin: Tanja Theß, Entspannungstherapeutin/
Psychologische Beraterin

Inhalt: Körperübungen, Phantasie Reisen, Meditationen, Atemübungen etc. unterstützt durch den künstlerischen und musikalischen Ausdruck mit Handpan. Das Selbstwertgefühl stärken und festigen. Die Erfahrung: „Ich bin wertvoll, einzigartig und gut so wie ich bin“ steht im Vordergrund.



Stammtisch Schule

Mittwoch, 10.05.23 ab 20 Uhr

Kostenfrei, um Spende wird gebeten

SoMe Burgers, Pariser Straße 155,

Referentin: Kerstin Fahr, Schwerpunkte:

Hochbegabung, ADS/ ADHS, Marburger

Konzentrationstraining

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.

Waffelcafé kreativ – Der Generationentreff

Donnerstag, 11.05.23, 15–17 Uhr

Kreativthema: Papiergezwitscher

Kosten: 5 €/Teilnehmer ab 5 Jahre

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

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.

Der Babykorb ist ebenfalls geöffnet.



Stressmanagement für Eltern

Donnerstag, 11.05.23, 19:30 Uhr

Kostenfrei, um Spende wird gebeten.

digital via Zoom!

Referentin: Kirsten Huber, Fachberaterin für Emotionelle Erste Hilfe.

Wie oft hat man Ihnen schon empfohlen, ruhig zu bleiben, wenn Ihr Kind schreit oder Sie sich durch bestimmte Verhaltensweisen herausgefordert fühlen? In diesem Vortrag erläutert Kirsten Huber, warum Ruhe zu bewahren gerade in Stresssituationen so schwierig ist und welche Strategien hilfreich sind. 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.



Erste Hilfe am Kind-Kurs

Samstag, 13.05.23, 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.



Neu – Yoga in der Schwangerschaft – Start neuer Kurs

Dienstag, 16.05.23, 19:45–20:45 Uhr, 6 x 60 Min.

(16., 23.05. und 13., 20., 27.05. und 04.07., nicht in den Pfingstferien)

Kosten: 95 € Mitglieder, 107 € Nichtmitglieder

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str.6

Referentin: Katharina von Massow, Personal Trainer und Yoga Lehrerin

Der Kurs ist für alle werdenden Mamas von der SSW 13 bis zur Geburt geeignet und auf die speziellen Anforderungen und Veränderungen während der Schwangerschaft angepasst.

Mit gezielten Asanas beugen wir typische Beschwerden wie Rückenschmerzen vor, schulen die Balance, kräftigen und entspannen gleichzeitig deinen Beckenboden und bereiten uns mit gezielten Atemübungen und Entspannungstechniken auf die Geburt vor.



dm-drogerie- Zukunftsinitiative

Vom 18.05.–31.05.23 im dm-Markt Nieder-Olm, gebt uns Eure Stimme!

Folgt uns auf Facebook und Insta: 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



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

Dienstag, 23.05.23, 19:30 Uhr

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Historisches Rathaus, Pariser Str.101

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. Es werden verschiedene Tragehilfen vorgestellt und Informationen vermittelt zu den verschiedenen Tragehilfengruppen. Wann macht der Kauf einer Tragehilfe Sinn und auf welche Details ist zu achten, um einen Fehlkau zu vermeiden? Präsentation und Vorstellung: Der Mensch ist ein Tragling; Gesundheit und Tragen; Tragen und Schlafen, Geschichte des Tragens; Eine gute Tragehilfe; Verschiedene Tragehilfen; Das Tragetuch: bei Beschwerden schon in der Schwangerschaft zu nutzen



Sprechstunde für Angehörige von demenziell erkrankten Menschen

auf Anfrage, digital, persönlich oder telefonisch

Kosten: 10 €/Beratung, ½ Stunde pro Beratungstermin

Referentin: Steffi Westerhausen, Demenzassistentin, Coach ILP

In dieser Sprechstunde lade ich Sie zu einem unterstützenden Gespräch ein.

Das FamilienZentrum ist vom 27.05.- 09.06.23 geschlossen! Pfingstferien

Juni



Neu- Elterngruppe E.B.E. – „für Eltern mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen“

Samstag, 10.06.23, 10–12 Uhr

Kostenfrei, um Spenden wird gebeten!

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Hier treffen sich Eltern, bei denen einer oder beide Partner eine Behinderung oder chronische Erkrankung haben und tauschen sich aus über die Herausforderung des Alltags und informieren sich untereinander über Hilfsangebote der Region. Selbstverständlich können die Kinder mitgebracht werden!

Krümelmiste

montags, 09:30–11:30 Uhr

Kosten: 5 €/Monat Familienmitgliedschaft

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Die Krümelmiste ist eine Eltern-Kind-Gruppe 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

Kosten: 5 €/Monat Familienmitgliedschaft

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

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

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

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Straße 6,

Trainer: Ingo Frommer, Budopädagoge,

2. Dan Shudokan-Ryu, 0160/94656749

Café Zimt & Zucker/Babykorb

dienstags, 09:15–11:45 Uhr,

Kosten: 6,90 € für Buffet inkl. Getränke

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Lecker frühstücken und sich mit anderen Menschen unterhalten. Kinder können entspannt spielen. Eltern können sich fachlichen Rat holen bei einer Kinderkrankenschwester. Zeitgleich ist der Babykorb geöffnet.



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

Mittwoch, 14.06.23, 09:15–10:30 Uhr, 6 x 75 Min.,

fitdankbaby MINI – Bewegung für Mütter mit Kindern ab 3 Monaten

Mittwoch, 14.06.23, 10:45–12:00 Uhr, 6 x 75 Min.,

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

Kosten: 72 € Mitglieder, 84 € Nichtmitglieder

Kursleitung: Dijana Meshel

Bewegung für Mama und Baby! Beide haben Spaß daran, die Übungen zusammen zu erleben. Zusätzlich werden die Babys durch altersentsprechende Spiele gefördert und gefordert. Im Maxi-Kurs sollten die Kinder bereits "mobil" sein, also krabbeln können.



Folgt uns auf Facebook und Insta: 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



Neu – Yoga in der Schwangerschaft – Start neuer Kurs

Mittwoch, 14.06.23, 09:30–10:30 Uhr, 6 x 60 Min.
(14., 21., 28.06. und 05., 12., 19.07.)



Kosten: 95 € Mitglieder, 107 € Nichtmitglieder
Heinz-Kerz-Sporthalle, Maria-Montessori-Str. 8
Referentin: Katharina von Massow, Personal Trainer und Yoga Lehrerin
Der Kurs ist für alle werdenden Mamas von der SSW 13 bis zur Geburt geeignet und auf die speziellen Anforderungen und Veränderungen während der Schwangerschaft angepasst.

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

mittwochs, 17–18 Uhr, kein Training in den Ferien!
Kosten: Mitgliedschaft im Verein, 5 €/Monat, 2x schnuppern möglich
Turnhalle der Seltalschule,
Trainer: Ingo Frommer, 2. Dan im Stil Shudokan-Ryu.

Schwangeren- und Babytreff

donnerstags, 9:30–11:00 Uhr,
15.06.: Motorische Entwicklung

22.06.: Beikost

29.06.: Kindersicherheit

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



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

freitags, 9–10:30 Uhr
Kostenfrei, um Spenden wird gebeten.

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6
Kursleitung: Diana Nordmann, Familienkinderkrankenschwester
Die Kleinen Rabauken sind Kinder im Alter von 9–24 Monaten in Begleitung Ihrer Eltern.



Rheinland-Pfalz
MINISTERIUM FÜR
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR
UND INTEGRATION

Kinderyoga (6–10Jährige) – Start neuer Kurs

Freitag, 16.06.23, 6 x 60 Min., 14–15 Uhr
Young Yoga – Yoga für Jugendliche (13–19Jährige) – Start neuer Kurs

Freitag, 16.06.23, 6 x 60 Min., 15:30–16:30 Uhr
Kosten: 53 € Mitglieder, 65 € Nichtmitglieder
Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6
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.

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

Freitag, 16.06.23, 6 x 75 Min., 17–18:15 Uhr
Kosten: 66 € Mitglieder, 78 € Nichtmitglieder
Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6
Kursleiterin: Isabel Jonetzko, Sozialarbeiterin B. A. und Yogalehrerin
Zeit für dich! Genieße die wohltuenden Wirkungen von Yoga auf den Körper und auf den Geist.

Zwillingstreff

Samstag, 17.06.23, 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

Eltern-Kind-Yoga – Schnupper Workshop

Gemeinsam Spaß haben und entspannen!
Samstag, 17.06.23 oder 24.06.23, 14–15 Uhr
Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6
Kursleiterin: Isabel Jonetzko, Yogalehrerin
Kosten: 20 €/Mitglieder-Pärchen,
24 €/Nichtmitglieder-Pärchen, 1 Elternteil mit Kind ab 4 Jahren

Wir wollen uns zusammen bewegen, neue Welten entdecken und zur Ruhe kommen. Gönnst euch miteinander eine exklusive Auszeit vom Alltag, stärkt euch und eure Bindung und lernt loszulassen! Den Kopf ausschalten und Spaß haben! In diesem Workshop lernt ihr Yogaübungen und Entspannungstechniken, die euch stärken und verbinden.

Folgt uns auf Facebook und Insta: 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, 21.06.23 ab 20 Uhr

Kostenfrei, um Spende wird gebeten

SoMe Burgers, Pariser Straße 155, 55268 Nieder-Olm.

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.

Waffelcafé kreativ – Der Generationentreff

Donnerstag, 22.06.23, 15–17 Uhr

Kreativthema: Murmelspiele/-mobile

Kosten: 5 €/Teilnehmer ab 5 Jahre

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Referentin: Ute Herber-Ohler, Erzieherin und

Fachkraft ästhetische Bildung

Der Babykorb ist ebenfalls geöffnet.



Papatreff

Samstag, 24.06.23, 9:30–11:30 Uhr

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

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.

Sprechstunde für Angehörige von demenziell erkrankten Menschen

auf Anfrage, digital, persönlich oder telefonisch

Kosten: 10 €/Beratung, ½ Stunde pro Beratungstermin

Referentin: Steffi Westerhausen, Demenzassistentin,

Coach ILP

Abmeldung vom Newsletter über:

anmeldung@familienzentrum-nieder-olm.de

Kontonummer für

Überweisungen/ Kursgebühr/Spenden:

IBAN: DE66 5535 0010 0200 0700 76

BIC: MALADE51WOR



Vorankündigung:

Mitgliederversammlung

Dienstag, 04.07.23, 19 Uhr

Historisches Rathaus, Pariser Str. 101

Du hast Lust das Team des FamilienZentrum zu

verstärken und Dich ehrenamtlich einzubringen?

Wir suchen Verstärkung und freuen uns auf Dich!

Schnupper als Beisitzer rein in die Vereinsarbeit!

Folgt uns auf Facebook und Insta: 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 ab April 2023, 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, 17–17:50 Uhr, Kursgebühr
- Kinderyoga – für Kinder von 6–10 Jahre, freitags, Kursgebühr oder Eltern-Kind-Yoga ab 4 Jahre, samstags, Kursgebühr
- Young Yoga oder Mind.Colour – für Jugendliche von 13–19 Jahre, freitags, Kursgebühr
- Erwachsenen yoga, freitags, Kursgebühr
- Yoga in der Schwangerschaft ab April 2023, dienstags 19:45–20:45 Uhr oder mittwochs 9:30–10:30Uhr Kursgebühr
- Marburger Konzentrationstraining für Kinder im Grundschulalter wieder ab 2. 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, auf Anfrage telefonisch, digital, persönlich, gegen 10 € Spende
- Waffelcafé kreativ – der Generationentreff für Jung und Alt, donnerstags, 15–17Uhr, 1–2x/Monat, 5 €/Teilnahme, ab März 2023
- 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

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!

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
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**

