

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



## Wir sind Vielfalt

Wir möchten alle Menschen, in egal welcher Lebenssituation, zusammenbringen, eine Möglichkeit bieten, sich gegenseitig zu unterstützen, tolerieren und respektieren – sich bei Alltagsfragen zwanglos auszutauschen und Tipps jeglicher Art zu geben.

## Oktober



### 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.

### 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.



## Café Zimt & Zucker/Babykorb

dienstags, 09:15–11:45 Uhr,  
**03.10.:** geschlossen, Feiertag  
**10.10.:** geöffnet +Zahnpflegeberatung mit Sandra Heppler, AG Kinder- und Jugendzahnpflege  
**17. und 24.10.:** geschlossen Herbstferien  
**31.10.:** geöffnet  
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!



## Beikostkurs – von der Milch zum Brei und Familientisch



Mittwoch, 04.10.23, 9:30–12:30 Uhr  
Kostenfrei, um Spende wird gebeten!  
Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6  
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.

## Räuberhöhle

mittwochs, 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.

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

mittwochs, 17–18 Uhr  
Kosten: Mitgliedschaft im Verein, 5 €/Monat, 2x schnuppern möglich, in Ferien nach Rücksprache  
Turnhalle der Seltzalschule, Seiteneingang über Lindenstraße  
Trainer: Ingo Frommer, 2. Dan im Stil Shudokan-Ryu.  
0160/94656749

Folgt uns auf Facebook und Insta: [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



## Stammtisch Hochbegabung

Mittwoch, 04.10.23 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, 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,

**05.10.:** Das kranke Kind, wie Eltern helfen können

**12.10.:** Alkoholkonsum in der Schwangerschaft, Lena Jansen, Systemische Paar- und Familientherapeutin, Psychosoziale Beratungsstelle Reling

**19.10. und 26.10.:** kein Treff, Herbstferien  
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.



## Keine Scheu vor Babytränen

Donnerstag, 05.10.23, 19:30 Uhr

Kostenfrei, um Spenden wird gebeten!  
digital via Zoom!

Referentin: Kirsten Huber, 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?



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

freitags, 9–10:30 Uhr

**13.10., 20.10. und 27.10.:** kein Treff, Herbstferien

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.

## Erste Hilfe am Kind-Kurs

Samstag, 07.10.23, 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.



## Waffelcafé kreativ – Der Generationentreff

Donnerstag, 12.10.23, 15-17 Uhr

Kreativthema heute: Wichtelbesuch aus dem Herbstwald

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6,  
Kosten: 5 €/Teilnehmer, gefördert vom Landkreis Mainz-Bingen

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!



## Was ist Chat GPT und wie erstelle ich damit in 10 Minuten 10 Social Media Posts?

Donnerstag, 12.10.2023, 19:30 Uhr

Kosten: 12 € Mitglieder, 14 € Nichtmitglieder, inklusive Handout

Altes Rathaus, Pariser Str. 101, Nieder-Olm

Referentin: Julia Hertha, Online Marketing Managerin  
Wie cool wäre es, wenn du mit künstlicher Intelligenz Zeit sparen könntest? Ich zeige dir wie du mit ChatGPT umgehst und das Tool für dich als Unterstützung nutzen kannst. Von der Fragestellung an die KI, über Datenschutz & Quellenangaben und zuletzt wie du in nur 10 Minuten 10 Social Media Posts erstellen kannst. Trau dich und melde dich frühzeitig an! Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!



Folgt uns auf Facebook und Insta: [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



## 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.

## 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!



## Herbstferien im FamilienZentrum vom 14.10.23- 29.10.23!

Das Büro ist geschlossen und auch das Café/der Babykorb, der Babytreff und die kleinen Rabauken pausieren!  
Ab 30.10. sind wir wieder für Euch da!

## 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.



## November



### Schwangeren- und Babytreff

donnerstags, 9:30–11:00 Uhr,  
**02.11.:** Rhythmus, Rituale, Gewohnheiten  
**09.11.:** Osteopathie bei Babys und Kindern, Sophia Siegert, Heilpraktikerin und Osteopathin für Kinder  
**16.11.:** Kinderbilder – Umgang mit Pornographie? Es ist doch nur mein nacktes Kind beim Baden...? Lena Jansen, Psychosoziale Beratungsstelle Reeling  
**23.11.:** Zahnpflegeberatung, mit Sandra Heppler, AG Kinder- und Jugendzahnpflege  
**30.11.:** Elterngeld, Elternzeit, Eltern-Kind-Kur etc., Nadya Czuprin von der Caritas  
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.



### Waffelcafé kreativ – Der Generationentreff

Donnerstag, 02.11.: Für die Vögel draußen bauen wir ein „Freiluftbuffet“!  
Donnerstag, 30.11.: Alle Jahre wieder ein Zeichen im Advent: der grüne Kranz  
jeweils 15–17 Uhr  
Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6,  
Kosten: 5 €/Teilnehmer, gefördert vom Landkreis Mainz-Bingen  
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!



### Kleine Rabauken – der Kleinkindertreff mit Eltern ab 9 bis 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.



Folgt uns auf Facebook und Insta: [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, 04.11.23, 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. Die Gruppe kommuniziert auch per WhatsApp untereinander.

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

Samstag, 04.11.23, 12:30–15:00 Uhr

Kosten: 25 € Mitglieder, 27 € Nichtmitglieder

## für Frauen und Mädchen ab 16 Jahre

Samstag, 04.11.23, 15:30–18:30 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.



## 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.

## 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.



## 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.

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

Dienstag, 07.11.23, 19:30 Uhr

Kostenfrei, um Spenden wird gebeten.

Historisches Rathaus, Pariser Str. 101, Nieder-Olm

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

Wie wird AD(H)S diagnostiziert und welche Therapien werden aktuell angewendet?

Welche anderen Diagnosen sind möglich?



## Neu!! – Yoga in der Schwangerschaft

Dienstag, 07.11.23, 19:45–20:45 Uhr, 6x60 Min.

(07.11/14.11/21.11/28.11/12.12 und 19.12)

Kosten: 95€ Mitglieder, 107€ Nichtmitglieder

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Referentin: Katharina von Massow, Personal Trainer und Yogalehrerin

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.

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

Mittwoch, 08.11.23, 09:15–10:30 Uhr, 6 x 75 Min.,

## fitdankbaby MINI – Bewegung für Mütter mit Kindern ab 3 Monaten – Start neuer Kurs

Mittwoch, 08.11.23, 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.



## Räuberhöhle

mittwochs, 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.

Folgt uns auf Facebook und Insta: [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





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

mittwochs, 17–18 Uhr

Kosten: Mitgliedschaft im Verein, 5 €/Monat,  
2x schnuppern möglich, in Ferien nach Rücksprache  
Turnhalle der Seltalschule, Seiteneingang über  
Lindenstraße

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

## **Kommunikationswege mit Menschen mit Demenz- Ein Vortrag für Angehörige und Pflegende**

Donnerstag, 09.11.23, 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. Er-  
fahren Sie mehr über die Möglichkeiten und Grenzen  
der gemeinsamen, guten Kommunikation.



## **Papatreff**

Samstag, 11.11.23, 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 Gruppe kommuniziert auch per  
WhatsApp untereinander.

## **Stammtisch Schule**

Mittwoch, 15.11.23 ab 20 Uhr

Kostenfrei, um Spende wird gebeten

SoMe Burgers, Pariser Straße 155,

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.

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

Samstag, 18.11.23, 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!

## **Eingewöhnung in der Fremdbetreuung**

Donnerstag, 23.11.23, 19:30 Uhr

Kostenfrei, um Spenden wird gebeten!

digital via Zoom

Referentin: Jutta Pipper, 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. Bei diesem Vortrag/Elternworkshop  
werden ich Gelegenheit geben sich mit dafür  
wichtigen Informationen auseinander zu setzen. Dazu  
gehört u.a. was ist Bindung und welche Bedeutung hat  
sie für das Kind und sein Erleben in der  
Eingewöhnungsphase. Was ist bei der Eingewöhnung  
zu beachten, welche Stolpersteine können auftauchen  
und wie können Hilfen aussehen.



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

Freitag, 24.11.23, 5 x 45 Min., 14:45–15:30 Uhr

Kosten: 35 € Mitglieder, 45 € Nichtmitglieder

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

Freitag, 24.11.23, 5 x 60 Min., 16:00–17:00 Uhr

Kosten: 44 € Mitglieder, 54 € Nichtmitglieder

(Kurstermine jeweils: 24.11., 01.12., 08.12., 15.12.,  
22.12)

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 Konzentra-  
tion, Achtsamkeit und Koordination.

**Folgt uns auf Facebook und Insta: [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**



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

Freitag, 24.11.23, 5 x 75 Min., 17:30–18:45 Uhr  
(Kurstermine: 24.11., 01.12., 08.12., 15.12., 22.12)

Kosten: 55 € Mitglieder, 65 € 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.

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

Samstag, 25.11.23, 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: 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.

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

Dienstag, 28.11.23, 19:30 Uhr  
Kostenfrei, um Spende wird gebeten.  
Historisches Rathaus, Pariser Str. 101, Nieder-Olm  
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.

### **Gesunde Ernährung für die ganze Familie**

Donnerstag, 30.11.23, 19:30 Uhr  
Kostenfrei, um Spende wird gebeten!  
Altes Rathaus, Pariser Str. 101, Nieder-Olm  
Referentin: Lena Kaiser, Diabetesberaterin DDG, exam. Diätassistentin und gelernte Köchin  
Lena Kaiser erläutert die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung und die Empfehlungen der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung).

### **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.

**Das FamilienZentrum plant sich am „Lebendigen Adventskalender“ zu beteiligen. Aktuelle Infos zu gegebener Zeit auf der Homepage, Insta, FB und im FZ. Wir freuen uns auf Euren Besuch!**

## **Dezember**



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

Freitag, 01.12.23 letzter Treff in diesem Jahr, 9–10:30 Uhr  
Kostenfrei, um Spenden wird gebeten.  
Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6  
Kursleitung: Diana Nordmann, Familienkinderkrankenschwester



### **Babysitterkurs**

Samstag, 02.12.23, 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 Seniorenhelferbörse listen lassen.



### **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.

**Folgt uns auf Facebook und Insta: [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

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



## Waffelcafé kreativ – Der Generationentreff

Donnerstag, 07.12., 15–17 Uhr

Kreativthema heute: Sternzeit

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

Kosten: 5 €/Teilnehmer, gefördert vom Landkreis Mainz-Bingen

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. Und vielleicht schaut heute ja auch der Nikolaus vorbei?!

Der Babykorb ist ebenfalls geöffnet!

## 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.

## Café Zimt & Zucker/Babykorb

dienstags, 09:15–11:45 Uhr

Fr. 15.12.: Jahresabschlussfrühstück!

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!



## Räuberhöhle

mittwochs, 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.

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

mittwochs, 17–18 Uhr

Kosten: Mitgliedschaft im Verein, 5 €/Monat,

2x schnuppern möglich, in Ferien nach Rücksprache

Turnhalle der Seltalschule, Seiteneingang über Lindenstraße

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

## Schwangeren- und Babytreff

donnerstags, 9:30–11:00 Uhr,

07.12.: Beikost

14.12.: Jahresabschluss

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.



**Das FamilienZentrum verabschiedet sich ab dem 22.12.23 in die Weihnachtsferien! Wir wünschen Euch fröhliche Festtage mit Euren Liebsten, einen guten Rutsch ins neue Jahr und freuen uns Euch ab 08.01.24 wieder begrüßen zu dürfen!**

## Abmeldung vom Newsletter über:

[anmeldung@familienzentrum-nieder-olm.de](mailto:anmeldung@familienzentrum-nieder-olm.de)

Kontonummer für

Überweisungen/ Kursgebühr/Spenden:

IBAN: DE66 5535 0010 0200 0700 76

BIC: MALADE51WOR



Folgt uns auf Facebook und Insta: [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



## 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, mittwochs, 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. alle 2 Monate, samstags, um Spende wird gebeten!
- Zwillingstreff, ca. alle 2 Monate, samstags, um Spende wird gebeten!
- fitdankbaby-Kurse, mittwochs, 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
- Marburger Konzentrationstraining für Kinder im Grundschulalter wieder ab 2. Quartal 2024, 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, 15–17 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

### 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](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

