

2. Quartal 2024 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



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.

April



Café Zimt & Zucker/Babykorb

dienstags, 09:15–11:45 Uhr,

02.04.: geschlossen

Mi.03.04.: heute ist am Mittwoch geöffnet!

23.04.: Heute besuchen uns Beate Berschneider, Beigeordnete der Stadt Nieder-Olm und Stadtbürgermeister Dirk Hasenfuss im Café. Kommt mit ihnen ins Gespräch über die Entwicklung von Nieder-Olm.

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, 15:00–16:30 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 Selztalschule, Seiteneingang über Lindenstraße

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

Schwangeren- und Babytreff

donnerstags, 9:30–11:00 Uhr,

04.04.: Urlaub mit Kind

11.04.: Kitas in Nieder-Olm, Steffi Kempf, Verbandsgemeinde Nieder-Olm

18.04.: Kitasozialarbeit, Ute Thorwarth, Verbandsgemeinde Nieder-Olm

25.04.: 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. 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 bis 24 Monaten

freitags, wöchentlich 09:30–11:00 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.



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



Papatreff

Samstag, 06.04.24, 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.

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.

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

Montag, 08.04.24, 15–16:15 Uhr, 2. + 3. Klasse

Montag, 08.04.24, 16:30–17:45 Uhr, 3. + 4. Klasse

jeweils 6 x 75 Min., (nicht in Ferien/am Feiertag, Termine: 08.4., 15.04., 22.04., 29.04., 06.05., 13.05.24)

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.



Kommunikationswege mit Menschen mit Demenz- Ein Vortrag für Angehörige und Pflegendе

Dienstag, 09.04.24, 19:30 Uhr

Altes Rathaus, Pariser Str. 101

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

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. Erfahren Sie mehr über die Möglichkeiten und Grenzen der gemeinsamen, guten Kommunikation.



Neu! – Innere Ruhe – Innere Stärke für Kinder ab 7J. – Start neuer Block

Mittwoch, 10.04.24, 17:00–17:50 Uhr, 5 x 50 Min., (10.04., 17.04., 24.04., 08.05., 15.05.24)

Kosten: 70 € Mitglieder, 80 € Nichtmitglieder

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

Referentin: Tanja Theß, Entspannungstherapeutin/ Psychologische Beraterin

Emotionen wie Wut, Zorn, Ungeduld, innere Unruhe etc. umwandeln in innere Ausgeglichenheit u. Kraft. Wir sprechen über unsere Gefühle, wie können Schwächen zu Stärken werden, wie können wir uns von ungunstigen Gefühlen lösen, wie kann ich Konzentration üben und alles was die Kinder bewegt findet hier Raum. 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 Hochbegabung

Mittwoch, 10.04.24 ab 20 Uhr

Kostenfrei, um Spende wird gebeten.

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

Referentin: Kerstin Fahr, Schwerpunkte: Hochbegabung, ADS/ADHS, Marburger Konzentrationstraining, Trainer für SCOUT- bei Störungen des Sozialverhaltens

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.

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



Waffelcafé kreativ – Der Generationentreff

Donnerstag, 11.04.: Blumentöpfe bemalen

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!



Bedürfnisse des Babys besser verstehen

Donnerstag, 11.04.24, 19:30 Uhr

Kostenfrei, um Spenden wird gebeten.
digital via Zoom!



Referentin: Kirsten Huber, Fachberaterin für Emotionale Erste Hilfe.

Bist du gerade schwanger und fragst dich, wie du die
Bedürfnisse deines Babys gut erkennen und darauf
eingehen kannst? Oder ist dein Baby schon da und du
fragst dich immer wieder, warum es eigentlich reagiert
wie es reagiert? Bedürfnis orientierte Elternschaft
ist in aller Munde, doch was sind denn die wichtigsten
Bedürfnisse unserer Babys?

Neu! –Hallo Schule - Wissen macht Mut

Samstag, 13.04.24, 09:30-12:30 Uhr

Kosten: 30 € Mitglieder, 32 € Nichtmitglieder
Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Referentin: Nicole Markworth – GFK-Trainerin, Mediatorin,
Gesundheitspädagogin, Projektmanagerin,
(Patchwork-)Mama

Bewusste Elternschaft auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg

Du möchtest dein Kind auf die Schule vorbereiten und ihm
UND dir den Übergang in diesen neuen Abschnitt mit
Leichtigkeit, Freude und Zuversicht ermöglichen.
Ich lade dich ein mit mir auf Strategiefindung zu gehen
und dir selbst die Sicherheit zu geben, um dein Kind
begleiten und liebevoll führen zu können.

Krav Maga Workshop – Selbstverteidigung für Kids im Alter von 8–13 Jahre

Samstag, 13.04.24, 13:00–15:30 Uhr

Kosten: 25 € Mitglieder, 27 € Nichtmitglieder

für Frauen und Mädchen ab 14 Jahre

Samstag, 13.04.24, 16:00–19:00 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.



Mit Grenzen die Beziehung stärken: Wege zu einem harmonischen Familien-Alltag

Dienstag, 16.04.24, 19:30Uhr

kostenfrei, um Spenden wird gebeten.

Juhuhu-Haus, Pfarrgasse 5,

Referentin: Anna Danielsen, Coach für persönliche
Entwicklung, Stresskompetenz und Konfliktlösung, Polizei-
beamtin

Im Alltag mit Kindern kommt es immer wieder zu
Konfliktsituationen. Mit den teilweise intensiven
Emotionen der Kinder umzugehen kann eine große
Herausforderung sein. Auf der einen Seite sind
Grenzen und auch ein klares "Nein" erforderlich, auf
der anderen Seite wünscht man sich als Mama oder
Papa eine enge, liebevolle Beziehung zum Kind,
welche eben nicht durch negative Emotionen gestört
werden soll. In diesem interaktiven Workshop
bekommen Eltern mit Beispielen und praktischen
Übungen neue Herangehensweisen und Lösungs-
Strategien angeboten.



Taschengeldvortrag: Mit Kindern und Jugendlichen über Geld reden

Donnerstag, 18.04.24, 19:30 Uhr

digital via Zoom

Referentin: Agathe Seifer, Diplom-Pädagogin

Kosten: Kostenfrei, um Spenden wird gebeten!

Ein Informationsabend für Eltern rund um das Thema
Taschengeld

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 Diskussio-
nen bezüglich der Taschengeldhöhe. An diesem Abend
beschäftigen wir uns deshalb mit den Fragen: Wofür
geben Kinder und Jugendliche Geld aus und wie ler-
nen sie den verantwortungsvollen Umgang damit?
Weitere Infos auf der Homepage!



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



Wenn das Baby kommt, der Säuglingspflegekurs +

Freitag, 19.04.24, 15:00–18:00 Uhr

Kostenfrei, um Spenden wird gebeten!

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



Zwillingstreff

Samstag, 20.04.24, 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. Die Gruppe kommuniziert auch per WhatsApp untereinander.

Krav Maga Kurs - Selbstverteidigung für Kids im Alter von 8-13 Jahre

samstags am 20.04.24 und 27.04.24, je 12:00–14:30 Uhr, 2x2,5 Stunden

Kosten: Mitglieder 50 €, Nichtmitglieder 54 €

Krav Maga Kurs - Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 14 Jahre

samstags am 20.04.24 und 27.04.24, jeweils 14:45–17:45 Uhr, 2x3 Stunden

Kosten: Mitglieder 60 €, Nichtmitglieder 64 €

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Referent: Selim Saroglu, zertifizierter Trainer für Krav Maga

Das Schöne an Krav Maga ist, dass es in erster Linie weder auf Kraft noch auf die Größe ankommt.

Krav Maga besteht aus einfachen Prinzipien und Techniken zur Selbstverteidigung, die in Stress oder Notsituationen leicht abrufbar sind. Diese sind schnell und einfach zu erlernen und damit sofort einsatzbereit. Im regelmäßigen Kurs festigt Ihr Euer Wissen und trainiert Bewegungsabläufe und erweitert die Grundkenntnisse aus dem Workshop.



Neu! – Kleine Körper in Bewegung –

Selbstbehauptungskurs für Kinder von 6–9 Jahren

Montag, 22.04.24, 18–18:45 Uhr, 10x45 Min.

(Nicht in Ferien, Termine: 22.4., 29.04., 06.05., 13.05., 03.06., 10.06., 17.06., 24.06., 01.07. & 08.07.)

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Straße 6

Kosten: 60 € Mitglieder, 80 € Nichtmitglieder

Trainer: Ingo Frommer, Budopädagoge

Kinder haben einen natürlichen Drang nach Bewegung. Sie wollen ihre Körper ausprobieren und neue Erfahrungen machen. Darin soll dieser Unterricht sie unterstützen und fördern. Mit einfachen Übungen, die fantasievoll mit den Bewegungen von Tieren verglichen werden, sollen die Kinder in eine neue Erfahrungswelt „gezaubert“ werden. Muskeltonus und Koordination werden gestärkt und Selbstwert und Selbstbewusstsein gesteigert.

Hochsensibel – Belastung oder Superkraft

Dienstag, 23.04.24, 19:30 Uhr

Juhubu-Haus, Pfarrgasse 5

Kostenfrei, um Spenden wird gebeten.

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

Was ist Hochsensibilität? Welche Auswirkungen hat es auf Beruf, Schule, Alltag und/oder Erziehung? Welche Herausforderungen gibt es und wie können Sie diesen begegnen? An diesem Abend möchte ich Sie informieren, Ihre Fragen beantworten und Ihnen Zeit zum Austausch geben. Der Vortrag richtet sich an Eltern, Lehrer und alle die mit Kindern arbeiten.



Neu! – Canva Tipps & Tricks – wie du die KI-Funktionen bei Canva für deine Social Media Posts nutzt

Dienstag, 25.04.2024, 19:30 Uhr

Kosten: 19 € Mitglieder, 21 € Nichtmitglieder, inklusive Handout

digital, via Zoom

Referentin: Julia Hertha, Online Marketing Managerin
Was dich erwartet:

Kurze Einführung in deine Markenunterlagen und der Verwendung von Canva Bildern.

Wie du Elemente (z.B. Regal, Vase etc.) in Fotos hinzufügen, austauschen und oder entfernen kannst.

Wie du mit deinen Worten ein neues Bild erstellen kannst. Mockups: z.B.: Wie deine Website auf einem Bild mit Laptop oder Handy eingefügt wird Vordergrund ausschneiden und verwenden - Hintergrund entfernen.

Texte generieren (Zusammenfassen, Formeller/Unterhaltsamer schreiben...)



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



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

Samstag, 27.04.24, 09:30–11:30 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!

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



Mai



Schwangeren- und Babytreff

donnerstags, 9:30–11:00 Uhr,

02.05.: motorische Entwicklung

09.05.: kein Treff

16.05.: Kinderzahnpflege, Frau Sandra Heppler von AG Kinder- und Jugendzahnpflege

23.05. und 30.05.: kein Treff!

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, 02.05.: Malen mit unserer "Puste"

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. Der Babykorb ist ebenfalls geöffnet!



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

freitags, wöchentlich 09:30–11:00 Uhr

03.05. und 17.05.: Treff

10.05., 24.05. und 31.05.: kein Treff!

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

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



Kleines Fest zum Tag der Familie - "Jung und Alt. Gemeinsam durch dick und dünn."

Sonntag, 05.05.24, 14–17 Uhr

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

Programm:

- Kreativangebot mit Ute
- Abtauchen in die Welt der Bücher mit Frederik
- Hochbeete bepflanzen mit der SoLaWi-Spiesheim
- Kinderflohmarkt im Garten
- Freies Spiel im Garten
- Getränke, Kuchen und Waffeln für das Leibliche Wohl

Wir freuen uns über: **Kuchenspenden, Waffelteigspenden und fleißige Helfer!**

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,

21.05. und 28.05.: geschlossen

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, 15:00–16:30 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

Erste Hilfe am Kind-Kurs

Samstag, 11.05.24, 9:30–16:15 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.



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 der Zeit vom 18.05.- 02.06.24 ist das Büro, das Café und der Babykorb wegen Pfingstpause geschlossen!

Wir wünschen allen schöne Pfingstferien!



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



Juni

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



Neu! – Hallo Alltag - Impulse für ein friedlicheres Miteinander - Elternkurs

dienstags ab 04.06.24, 20 Uhr, 5x1,5 h (04.06., 11.06., 18.06., 25.06. & 02.07.)

Kosten: 50 € Mitglieder, 60 € Nichtmitglieder

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6,
Nicole Markworth – GFK-Trainerin, Mediatorin, Gesundheitspädagogin, Projektmanagerin,
(Patchwork-)Mama

Bewusste Elternschaft auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg

Für mehr Leichtigkeit und Freude im Familienalltag.

Für mehr Gelassenheit in Konfliktsituationen.

Für mehr Verständnis für dich selbst und deine Familie.

Denn wenn wir selbst sicher stehen, fällt es uns leichter andere sicher zu halten. Weitere Info siehe

Homepage.

Neu! – Fitness mit Baby – auch für Papas geeignet – Start neuer Kurs

Mittwoch, 05.06.24, 9:30–10:30 Uhr, 6x60 Min.

(05.06., 12.06., 19.06., 26.06., 03.07. & 10.07.24)

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

Kosten: 80 € Mitglieder, 92 € Nichtmitglieder

Kursleitung: Katharina von Massow, Personal Trainer und Yoga Lehrerin

Der Kurs für alle Mamas nach der Schwangerschaft und natürlich auch Papas(!) mit ihrem Baby bietet ein ganzheitliches Training, das speziell darauf ausgerichtet ist, den Körper nach der Geburt zu stärken und wieder in Form zu bringen. Mit gezielten Übungen zur Kräftigung des Beckenbodens, Rückenmuskulatur und Bauchmuskulatur fördern wir die körperliche Regeneration. Gleichzeitig integrieren wir Cardio-Elemente, um die Ausdauer zu verbessern und die Babypfunde purzeln zu lassen. Bei Kursbeginn sollte der Rückbildungskurs mindestens zu 2/3 abgeschlossen sein.



Räuberhöhle

mittwochs, 15:00–16:30 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.

Schwangeren- und Babytreff

donnerstags, 9:30–11:00 Uhr,

06.06.: Beikost

13.06.: Schlafen

20.06.: Osteopathie bei Babys und Kleinkindern, Sophia Siegert, Heilpraktikerin und Osteopathin für Kinder

27.06.: Kinderbilder- Umgang mit Pornografie? Es ist doch nur ein nacktes Kind beim Baden...? Lena Jansen, Psychosoziale Beratungsstelle Reling

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.



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



Waffelcafé kreativ – Der Generationentreff Donnerstag, 06.06.: Muscheln ...und was wir alles daraus machen können

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, wöchentlich 09:30–11:00 Uhr

Kostenfrei, um Spenden wird gebeten.

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6
Kursleitung: Diana Nordmann, Familienkinderkranken-
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/Kleinkindernkost, Schnullerentwöhnung und
Co., etc. oder persönliche Fragen stellen können.



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

Freitag, 07.06.24, 5x45 Min., 14:45–15:30 Uhr

Kosten: 35 € Mitglieder, 45 € Nichtmitglieder

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

Freitag, 07.06.24, 5x60 Min., 16:00–17:00 Uhr

Kosten: 44 € Mitglieder, 54 € Nichtmitglieder

(Kurstermine jeweils: 07.06., 14.06., 21.06., 28.06. &
05.07.)

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.

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

Freitag, 07.06.24., 17:30–18:45 Uhr (5x75 Min)

(Termine: 07.06., 14.06., 21.06., 28.06. & 05.07.)

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.

Babysitterkurs

Samstag, 08.06.24, 9:00–16:00 Uhr

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kosten: 20 €, 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.



Neu! – Selbstbehauptungs- und Resilienztraining für Kinder von 6–10 Jahren

Montag, 10.06.24, 15:30–17:00 Uhr, 4x90 Min.

(10.06., 17.06., 24.06. & 01.07.24)

Kosten: 69 € Mitglieder, 77 € Nichtmitglieder, inkl.
Übungsvideo

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6
Referentinnen: Maiken Neunzerling und Lydia
Lautenschlager, Selbstbehauptungs- und
Resilienztrainer für Kinder

Dieses Training beinhaltet eine starke und einzigartige
Kombination aus Spaß an den Übungen und Tiefe im
Inhalt sowie absolute Alltagsrelevanz für die Kinder.
Unsere Überzeugung: Kinder sind stark genug um ihr
Leben aktiv zu gestalten anstatt sich von Umständen
treiben zu lassen. Und: Sie sind es wert, dass sie für
ihre eigenen Grenzen einstehen und lernen
Herausforderungen zu lösen. In unserem Training
lernen die Kinder selbstwirksam im Umgang mit
Beleidigungen und Konflikten zu agieren sowie eine
innere Stärke zu entwickeln, die ihnen hilft, ein
glückliches Leben zu führen.

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! – Struktur im Alltag – Wie lässt sich der Familienalltag entspannter bewältigen?

Dienstag, 11.06.24, 19:30 Uhr

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Juhubu-Haus, Pfarrgasse 5

Referentin: Lara Brinkrolf, Pädagogin

An diesem Abend lade ich Sie herzlich ein, sich mit dem Thema „Stress bei Müttern“ zu beschäftigen: Wie und was konkret stresst Mütter? Was reduziert Stress und worauf kann ich selbst Einfluss nehmen? Ergänzen werde ich meinen Vortrag mit einer ganzen Reihe praktischer Ideen und Möglichkeiten, um den Stress und die Belastungen, die der Familienalltag mit sich bringen kann, zu verringern.

Stressausbruch, Wut, Trotz und Co

Donnerstag, 13.06.24, 19:30 Uhr

Kostenfrei, um Spenden 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.



Papatreff

Samstag, 15.06.24, 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.

Eltern-Kind-Yoga-Schnupper Workshop

Gemeinsam Spaß haben und entspannen!

Samstag, 15.06.24 oder 29.06.24, jeweils 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. Gönnen 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.

Neu! – Inklusion im Sportverein umsetzen!

Dienstag, 18.06.24, 19:30 Uhr

Kostenfrei!

Juhubu-Haus, Pfarrgasse 5

Referentin: Kathleen Dollmann, Sportinklusionslotsin vom Landessportbund Rheinland-Pfalz

Was ist eigentlich Inklusion und wie können wir Inklusion im Verein leben und in die Sportpraxis umsetzen?

Die Sport-Inklusionslotsen des organisierten Sports in Rheinland-Pfalz erklären was Inklusion ist und bieten individuelle Hilfen und Unterstützungsmöglichkeiten für den Start in den Inklusionsprozess und die Umsetzung im eigenen Verein. Genauso möchten wir Eltern, die einen Sportvereinen für ihre Angehörigen mit Behinderung suchen, herzlich einladen.



Stammtisch Schule

Mittwoch, 19.06.24 ab 20 Uhr

Kostenfrei, um Spende wird gebeten

Altes Rathaus, Pariser Str. 101

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.

Aktionstag: Waffelcafé lesen!

Gemeinsam aus der Einsamkeit

Donnerstag, 20.06.24, 15-17Uhr

Vorlesestunde mit Frederik

In der Seniorenresidenz, Mühlweg 25, Nieder-Olm

Es gibt Waffeln und Kaffee gegen Spende!



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.



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! – Was dir dein Kind für deine Rente bringt und wie du Stolpersteine umgehst!

Donnerstag, 20.06.24, 19:30 Uhr

Kosten: 15 € Mitglieder, 17 € Nichtmitglieder
digital, via Zoom

Referentin: Vanessa Uebel, unabhängige Rentenberaterin

Wusstest du, dass man für Kinder nicht nur Kindererziehungszeit bekommen, sondern auch Kinderberücksichtigungszeit? Und wusstest du, dass bei zwei Kindern unter Umständen der Verdienst in deinem Teilzeiteinkommen, in der Rentenberechnung, aufgewertet wird? Wenn du jetzt denkst, ich bin doch in einem Berufsständischen Versorgungswerk, was kümmert mich die gesetzliche Rente, dann lass dir gesagt sein, dass auch du unter Umständen ebenfalls Kindererziehungszeiten und damit Rente aus der gesetzlichen Rentenversicherung erhalten kannst. Weitere Infos auf der Homepage.

Zwillingstreff

Samstag, 22.06.24, 09:30–11:30 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. Die Gruppe kommuniziert auch per WhatsApp untereinander.

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

Samstag, 29.06.24, 09:30–11:30 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!

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:

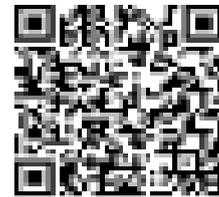
anmeldung@familienzentrum-nieder-olm.de

Kontonummer für

Überweisungen/Kursgebühr/Spenden:

IBAN: DE66 5535 0010 0200 0700 76

BIC: MALADE51WOR



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!

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, mittwochs, 15:30–17:00 Uhr, 5 € Familienmitgliedschaft
- Kleine Rabauken – der Kleinkindertreff von 9–24 Monaten mit Eltern, freitags 9:30–11:00 Uhr
- Papatreff, ca. alle 2 Monate, samstags, um Spende wird gebeten!
- Zwillingstreff, ca. alle 2 Monate, samstags, um Spende wird gebeten!
- Elterngruppe E.B.E., „für Eltern mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen“ ca. alle 2 Monate, samstags, um Spende wird gebeten!
- Fitness mit Baby, mittwochs, Kursgebühr
- **Neu!** – Innere Ruhe für Kinder ab 7 Jahre, mittwochs, Kursgebühr
- **Neu!** – Kleine Körper in Bewegung – Selbstbehauptungskurs für Kinder von 6–9 Jahren, montags, Kursgebühr
- **Neu!** – Selbstbehauptungs- und Resilienztraining für Kinder von 6–10 Jahren, montags, Kursgebühr
- Marburger Konzentrationstraining für Kinder im Grundschulalter, montags, Kursgebühr
- Kinderyoga – für Kinder von 6–10 Jahre, freitags, Kursgebühr
- Eltern-Kind-Yoga ab 4 Jahre, samstags, Kursgebühr
- Young Yoga oder Mind.Colour – für Jugendliche von 13–19 Jahre, freitags, 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, 20 € Kursgebühr
- Yoga für Erwachsene, freitags, Kursgebühr
- QiGong-Kurs für Erwachsene/Jugendliche, montags, Kursgebühr und Mitgliedschaft
- **Neu!** – Hallo Alltag – Impulse für ein friedlicheres Miteinander – Elternkurs, dienstags, Kursgebühr
- 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

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



HAUS
DER FAMILIE
Rheinland-Pfalz



RheinlandPfalz

MINISTERIUM FÜR
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR
UND INTEGRATION



Stadt Nieder-Olm

Folgt uns auf Facebook 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

