

3. 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.

Einladung zur Mitgliederversammlung

Liebes Mitglied des FamilienZentrum Nieder-Olm e.V.,

wir laden alle Mitglieder zu unserer diesjährigen ordentlichen Mitgliederversammlung gemäß Satzung ein.

Dienstag, 09.07.24, 19.00 Uhr

Juhubu Haus, Pfarrgasse 5

Tagesordnung:

TOP 1 Begrüßung

TOP 2 Feststellungen der ordnungsgemäßen Einberufung und der Beschlussfähigkeit

TOP 3 Jahresbericht 2023

TOP 4 Kassenbericht 2023

TOP 5 Entlastungen des Kassierers und des Vorstands

TOP 6 Gegebenenfalls Wahl/Ernennung neuer Beisitzer

TOP 7 Ausblick 2024/2025

TOP 8 Verschiedenes/Verabschiedung

Wir freuen uns auf eine zahlreiche Teilnahme.

Mit freundlichen Grüßen

Myriam Kern

Vorsitzende

Juli



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,

16.07.: geschlossen

23.07.: geschlossen

30.07.: 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, 15:30–17:00 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
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



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.
0160/94656749

Schwangeren- und Babytreff

donnerstags, 9:30–11:00 Uhr,

04.07.: Urlaub mit Kind

11.07.: Familie sein- Rollenverteilung,
Stressvermeidung

18.07.: geschlossen

25.07.: geschlossen

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.



Waffelcafé kreativ – Der Generationentreff

Donnerstag, 04.07.: Knetseife herstellen
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, 04.07.24, 19:30 Uhr

Kostenfrei, um Spenden wird gebeten.
digital via Zoom!

Referentin: Kirsten Huber, Fachberaterin für Emotionelle 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?

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

freitags, wöchentlich 09:30–11:00 Uhr



MINISTERIUM FÜR FAMILIE, FRAUEN, KULTUR UND INTEGRATION

19.07.: Eltern organisiert

26.07.: Eltern organisiert

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.

Papatreff

Samstag, 06.07.24, 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.

Krav Maga Workshop – Selbstverteidigung für Kids im Alter von 6-13 Jahre

Samstag, 06.07.24, 12:00–14:00 Uhr,

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kosten: Mitglieder 25,90 €, Nichtmitglieder 27,90 €

Referent: Selim Saroglu, zertifizierter Trainer für Krav Maga

Ein Tag der Ihr Kind schützen kann.

Kein Kind sollte der Angst vor Mobbing, Gewalt oder Entführung ausgesetzt sein.

Beschützen Sie Ihr Kind und machen es stark für das Leben.



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



Krav Maga Workshop – Selbstverteidigung für Mädchen ab 14 Jahren und Frauen

Samstag, 06.07.24, 14:30–17:00 Uhr,
Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6
Kosten: Mitglieder 29,90 €, Nichtmitglieder 31,90 €
Referent: Selim Saroglu, zertifizierter Trainer für Krav Maga



Sicherheit beginnt bei Ihnen!
Erleben Sie lebensrettende Fähigkeiten in einer sicheren und unterstützenden Umgebung.
Unser Krav Maga Selbstschutz-Workshop bietet effektive Techniken zur Selbstverteidigung.

Neu-Glückskinder- die Gruppe für Pflegefamilien

Mittwoch, 10.07.24, 09:30–11:00Uhr
Kosten: 5€/ Monat Familienmitgliedschaft
Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str.6
Die Glückskinder-Gruppe ist ein Treffpunkt für Pflegefamilien mit Kindern in Dauerpflege im Alter von 0-3 Jahren. Sie wird von den Eltern selbstständig geleitet und gestaltet. Die Gruppe kommuniziert per WhatsApp untereinander. Einmal schnuppern möglich.

Erste Hilfe am Kind-Kurs

Samstag, 13.07.24, 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: 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.



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.

Sommerpause!

In der Zeit vom 15.07. bis 04.08.24 ist das Büro, das Café und der Babykorb wegen Sommerpause geschlossen!

Das Büro ist in dieser Zeit nicht besetzt. Krümelkiste, Räuberhöhle, sowie kleine Rabauken treffen sich elternorganisiert.

Qi Gong und Karate finden in den Ferien nach Absprache mit dem Trainer statt.

Wir freuen uns Euch ab 06.08.24 wieder im Café begrüßen zu dürfen.

In den Restferien findet das Sommercafé dann 2x pro Woche statt.



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



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



August



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,

ab Dienstag, 06.08.24 wieder geöffnet. Wir freuen uns Euch zum Sommercafé begrüßen zu dürfen.

Sommeröffnung zusätzlich

Fr. 09.08., 16.08. und 23.08.24

Di.: 27.08.: + Zahnpflegeberatung mit Sandra Hepler, AG Kinder- und Jugendzahnpflege

Kosten: 7,90 € 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, 15:30–17:00 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

Schwangeren- und Babytreff

donnerstags, 9:30–11:00 Uhr,

01.08.: kein Treff

08.08.: offenes Thema, Fragen der Eltern

15.08.: Entwicklung der Sprache, bilinguale Erziehung

22.08.: Teilzeit Windelfrei- Melanie Schnackerz berichtet von Ihren Erfahrungen bei ihren zwei Kindern

29.08.: Alkoholkonsum in der Schwangerschaft, Lena Jansen, Systemische Paar- und Familientherapeutin, 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.



im Landkreis Mainz-Singen



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

freitags, wöchentlich 09:30–11:00 Uhr

02.08.: Eltern organisiert

09.08.: Treff im Sommercafé

16.08.: Treff im Sommercafé

23.08.: Treff im Sommercafé

30.08.: regulärer 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.



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



Papatreff

Samstag, 17.08.24, 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.

Neu-Glückskinder- die Gruppe für Pflegefamilien

Mittwoch, 21.08.24, 09:30–11:00Uhr

Kosten: 5€/ Monat Familienmitgliedschaft

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str.6

Die Glückskinder-Gruppe ist ein Treffpunkt für Pflegefamilien mit Kindern in Dauerpflege im Alter von 0-3 Jahren. Sie wird von den Eltern selbstständig geleitet und gestaltet. Die Gruppe kommuniziert per WhatsApp untereinander. Einmal schnuppern möglich.

Erste Hilfe am Kind-Kurs

Samstag, 24.08.24, 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: Wiederbelebungsmaßnahmen beim Baby, Kind und Erwachsenen. Was tun bei Kinder-Notfällen wie Verbrennungen, Verschlucken oder Vergiftungen etc.? Was tun nach einem Sturz? Ein Kurs für Eltern und Großeltern.



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

Dienstag, 27.08.24., 17:30–18:45 Uhr (7x75 Min)

(27.08., 03.09., 10.09., 17.09., 24.09., 01.10., 08.10.24)

Kosten: 77 € Mitglieder, 91 € 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.

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

Kunst und Yoga - für Jugendliche zwischen 14 und 18 Jahren

Freitag, 30.08.24, 7x120 Min., 15:00–17:00 Uhr

(30.08., 06.09., 13.09., 20.09., 27.09., 04.10., 11.10.)

Kosten: 140 € Mitglieder, 154 € 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, 30.08.24., 17:30–18:45 Uhr (7x75 Min)

(30.08., 06.09., 13.09., 20.09., 27.09., 04.10., 11.10.24)

Kosten: 77 € Mitglieder, 91 € 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, 31.08.24, 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.

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.



Waffelcafé kreativ - Der Generationentreff auf der Kerb

Sonntag, 01.09.24, 14–18 Uhr

Wir sind neben dem Alten Rathaus

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

Heute sind wir auf der Kerb mit einem Kreativstand und natürlich Waffeln. Kommt und besucht uns und lernt unsere Angebote kennen!

Krümelkiste

montags, 09:30–11:30 Uhr

Kosten: 5 €/Monat Familienmitgliedschaft

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Die Krümelkiste 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, 02.09.24, 15–16:15 Uhr, 2. + 3. Klasse

Montag, 02.09.24, 16:30–17:45 Uhr, 3. + 4. Klasse

jeweils 6 x 75 Min., (nicht in Ferien/am Feiertag, Termine: 02.09., 09.09., 16.09., 23.09., 07.10., 28.10.24)

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 Flüchtighkeitsfehler 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.



Café Zimt & Zucker/Babykorb

dienstags, 09:15–11:45 Uhr,

Kosten: 7,90 € 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!



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

Dienstag, 03.09.24, 17:00–17:50 Uhr, 4 x 50 Min.,

(03.09., 10.09., 17.09., 24.09.24)

Kosten: 56 € Mitglieder, 64 € 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 Konzentra-

tion üben und alles was die Kinder bewegt findet hier

Raum. Inhalt: Körperübungen, Phantasie Reisen, Medi-

tationen, Atemübungen etc. unterstützt durch den

künstlerischen und musikalischen Ausdruck mit Hand-

pan. Das Selbstwertgefühl stärken und festigen. Die

Erfahrung: „Ich bin wertvoll, einzigartig und gut so wie

ich bin“ steht im Vordergrund.



Räuberhöhle

mittwochs, 15:30–17:00 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 Lin-

denstraße

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

0160/94656749



Schwangeren- und Babytreff

donnerstags, 9:30–11:00 Uhr,

05.09.: Spiel, Spaß und Beschäftigung mit dem Kind!

12.09.: Wann fängt Erziehung an?

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

26.09.: Kindertagespflege, Michele Baumbach
Kreisverwaltung Mainz-Bingen



Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kursleitung: Diana Nordmann, Familienkinder-
krankenschwester

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

Hier wird gesungen, gespielt und Ihr könnt eure
Fragen rund um die Babyzeit stellen, eure Kinder und
ihr könnt soziale Kontakte knüpfen.

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



Papatreff

Samstag, 07.09.24, 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, 07.09.24 oder 28.09.24, 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. 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.

Tragen von Babys und Kleinkindern – Tragehilfen von der Schwangerschaft bis ins Kleinkindalter – Tipps und Informationen zur Orientierung im Tragehilfen- dschungel

Dienstag, 10.09.24, 19:30 Uhr

Kostenfrei, um Spenden wird gebeten.

Juhubu-Haus, Pfarrgasse 5

Referentin: Sonja Wermbter, 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 Fehlkauf zu vermeiden? Präsentation und
Vorstellung: Tragen und Schlafen, Geschichte des
Tragens; eine gute Tragehilfe; verschiedene
Tragehilfen; das Tragetuch: bei Beschwerden schon in
der Schwangerschaft zu nutzen.



Neu-Glückskinder- die Gruppe für Pflegefamilien

Mittwoch, 11.09.24, 09:30–11:00Uhr

Kosten: 5€/ Monat Familienmitgliedschaft

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str.6

Die Glückskinder-Gruppe ist ein Treffpunkt für
Pflegefamilien mit Kindern in Dauerpflege im Alter
von 0-3 Jahren. Sie wird von den Eltern selbstständig
geleitet und gestaltet. Die Gruppe kommuniziert per
WhatsApp untereinander. Einmal schnuppern
möglich.

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



Krav Maga Kurs - Selbstverteidigung für Kids im Alter von 6-13 Jahre

Samstag, 14.09. und 21.09.24, jeweils 10:00-12:30 Uhr, 2x2,5h

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str.6

Kosten: Mitglieder 49,90 €, Nichtmitglieder 53,90 €

Referent: Selim Saroglu, zertifizierter Trainer für Krav Maga

Ein Tag der Ihr Kind schützen kann.

Kein Kind sollte der Angst vor

Mobbing, Gewalt oder Entführung ausgesetzt sein.

Beschützen Sie Ihr Kind und machen es stark für das Leben.



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

samstags am 14.09. und 21.09.24, jeweils 13:00-17:00 Uhr, 2x4 Stunden

Kosten: Mitglieder 79,90 €, Nichtmitglieder 83,90 €

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.



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

Dienstag, 17.09.24, 19:30 Uhr

Juhubu-Haus, Pfarrgasse 5, Nieder-Olm

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. 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?

Neu – Mama fit – Baby mit

Mittwoch, 18.09.24, 9:30-10:30 Uhr, 10x 60 Min.

(18.09., 25.09., 02.10., 09.10., 23.10., 30.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11.2024)

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

Kosten: 100 € Mitglieder, 120 € Nichtmitglieder

Kursleitung: Julia Trautmann, Fitnesstrainerin mit B-Lizenz

Du hast Lust mit deinem Baby Sport zu machen, dann bist Du bei mir genau richtig. Zusammen schwitzen, lachen und Sport machen, was kann es Besseres geben. Du bist motiviert, dann melde dich und starte mit mir nach den Sommerferien durch. Ich freue mich auf dich und dein kleines Wunder. Mitbringen: Matten und etwas zu trinken



Beikostkurs – von der Milch zum Brei und Familientisch

Mittwoch, 18.09.24, 09:30-12:30 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.



Keine Angst vor Babytränen

Donnerstag, 19.09.24, 19:30 Uhr

Kostenfrei, um Spenden wird gebeten.

digital via Zoom!

Referentin: Kirsten Huber, Fachberaterin für emotionale Erste Hilfe.

Das Weinen ihres Babys stellt Eltern vor größte emotionale Herausforderungen und kann im Alltag zu Stress und Unsicherheit führen. Warum weinen Babys und welche Botschaft wollen sie ihrer Umwelt mitteilen? Und wie können Eltern die Tränen und Bedürfnisse ihres Babys besser wahrnehmen, verstehen und hinreichend beantworten? Der Vortrag thematisiert die unterschiedlichen Arten des Babyweinsens und wie Eltern die schwächenden Kreisläufe aus Stress, Anspannung und Unsicherheit in der Begleitung ihres Babys frühzeitig erkennen und überwinden 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



Stammtisch Hochbegabung

Mittwoch, 25.09.24 ab 20 Uhr

Kostenfrei, um Spende wird gebeten.

Juhubu-Haus, Pfarrgasse 5

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.

Waffelcafé kreativ – Der Generationentreff

Donnerstag, 26.09.: Schlüsselanhänger

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

Der Babykorb ist ebenfalls geöffnet!



Hallo Pubertät – So bleiben wir in Verbindung

Zusammen(wachsen) auf Basis der Gewaltfreien

Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg

Samstag, 28.09.24, 9:30 – 13:30 Uhr

Kosten: 40 € Mitglieder, 42 € Nichtmitglieder

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Nicole Markworth – GFK-Trainerin, Mediatorin,

Gesundheitspädagogin

Übergänge sind oft herausfordernd und der Weg vom

Kind zum/zur Erwachsenen ist, wie sich viele von uns

sicher erinnern, oft holprig, vage und manchmal

irreführend. Gleichzeitig dürfen in dieser Zeit

wundervolle Verbindungen entstehen. Zusammen

enttarnen wir das Mysterium „Pubertät“, schauen auf

unsere eigenen Gedanken und erarbeiten Strategien,

die uns helfen zu verstehen und verstanden zu

werden. Weiter siehe Homepage!

Neu! – Kleine Körper in Bewegung –

Selbstbehauptungskurs für Kinder von 6–9 Jahren

Montag, 30.09.24, 18–18:45 Uhr, 10x45 Min., nicht in den Ferien!

(30.09., 07.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11.,

02.12., 09.12., 16.12.24)

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.

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.

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

Seite 9



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!
- **Neu!** – Glückskinder, die Gruppe für Pflegefamilien mit Kindern von 0-3Jahren, mittwochs, 09:30-11:00 Uhr
- **Neu!** – Mama fit – Baby mit, mittwochs, 09:30-10:30Uhr 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 6–13 Jahre und Mädchen/Frauen ab 14 Jahre, samstags, Kursgebühr

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



HAUS
DER FAMILIE
Rheinland-Pfalz



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR
UND INTEGRATION



MAINZ · BINGEN
Landkreis



im Landkreis Mainz-Bingen



im Landkreis Mainz-Bingen



Verbandsgemeinde
Nieder-Olm



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

