

4. 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.

Oktober



Café Zimt & Zucker/Babykorb

dienstags, 09:15–11:45 Uhr,

15.10.: geschlossen

22.10.: geschlossen

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!



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

Dienstag, 01.10.24, 19:30 Uhr

Kostenfrei, um Spenden wird gebeten.

Juhubu-Haus, Pfarrgasse 5,

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

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

Welche anderen Diagnosen sind möglich?

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,

03.10.: geschlossen, Feiertag

10.10.: Das kranke Kind und wie Eltern helfen können

17.10.: geschlossen

24.10.: geschlossen

31.10.: Rhythmus, Rituale, Gewohnheiten

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

04.10., 18.10., 25.10.: Eltern organisiert

11.10.: wir basteln Laternen

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.instagram.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



Erste Hilfe am Kind-Kurs

Samstag, 05.10.24, 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.



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.



Waffelcafé kreativ – Der Generationentreff

Donnerstag, 10.10.: Traumfänger weben

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!



Schluss mit Drama - wie Ihr Kind spielerisch leicht lernt

Donnerstag, 10.10.24, 19:30 Uhr

Kostenfrei, um Spenden wird gebeten.

digital via Zoom

Referentin: Andrea Michels, Lerncoach

Finde heraus wie das Gehirn tickt und wie deinem Kind das Lernen leichter fällt. Es geht darum, wie Eltern ihr Kind dabei unterstützen können, richtig zu lernen, spielerisch zu lernen - effektiv und ohne Druck. Nach dem Vortrag kannst Du den Lerntyp bei deinem Kind einfach feststellen, kennst passende Lernstrategien und hast praktische Tipps für entspannte Hausaufgaben.



Zwillingstreff

Samstag, 12.10.24, 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.

Papatreff

Samstag, 12.10.24, 14:00–16:00 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.

Herbstpause!

In der Zeit vom 12.10. bis 27.10.24 ist das Büro, das Café und der Babykorb wegen Herbstpause geschlossen! Krümelmiste, 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 29.10.24 wieder im Café begrüßen zu dürfen.



Folgt uns auf Facebook und Insta: www.instagram.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



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

Dienstag, 29.10.24, 16:10–17:00 Uhr, 6 x 50 Min.,
(29.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12.24)

Kosten: 84 € Mitglieder, 96 € 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.



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

Dienstag, 29.10.24., 17:30–18:45 Uhr (6x75 Min)
(29.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12.24)

Kosten: 66 € Mitglieder, 78 € Nichtmitglieder

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6
Kursleiterin: Isabel Jonetzko, Sozialarbeiterin B. A. und
Yogalehrerin

Zeit für dich! Genieße die wohltuenden Wirkungen von Yoga auf den Körper und auf den Geist.

Neu! – Hallo FEIERabend – Mit Selbstfürsorge, Achtsamkeit und Empathie machen wir die dunkle Jahreszeit zusammen etwas bunter

Dienstag, 29.10.24, 19:30–21 Uhr, 4x 90 Min.
(29.10., 05.11., 12.11. & 19.11.)

Kosten: 40 € Mitglieder, 48 € Nichtmitglieder

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6
Referentin: Nicole Markworth – GFK-Trainerin, Mediatorin, Gesundheitspädagogin

Der goldene Herbst ist langsam vorbei, die kuschelige Vorweihnachtszeit hat noch nicht begonnen und das Wetter lädt zum Winterschlaf ein. Das kann auf die Stimmung drücken. Ich lade dich herzlich ein dir 4 x 1,5 h Leichtigkeit, Freude und Empathie zu schenken. An diesen Abenden geht es um Austausch, Verbindung und Anwendung der GFK auf deine Themen. Es geht ums Feiern und Bedauern, um Perspektivwechsel und Empathie. Gönn´ dir deinen Feierabend.

Neu – Glückskinder – die Gruppe für Pflegefamilien

Mittwoch, 30.10.24, 09:30–11:00 Uhr

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 ist möglich.

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



Folgt uns auf Facebook und Insta: www.instagram.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



November



Kleine Rabauken – der Kleinkindertreff mit Eltern

ab 9 bis 24 Monaten

freitags, wöchentlich 09:30–11:00 Uhr

01.11.: geschlossen, Feiertag

08.11.: 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.

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.

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

Montag, 04.11.24, 15:30–17:00 Uhr, 4x90 Min.

(04.11., 11.11., 18.11., 25.11.24)

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

Übungsvideo

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Referentinnen: Maiken Neunzerling und Lida

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 eintreten 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.



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR
UND INTEGRATION

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!



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

Stammtisch Schule

Mittwoch, 06.11.24 ab 20 Uhr

Kostenfrei, um Spende wird gebeten

Juhubu-Haus, Pfarrgasse 5

Referentin: Kerstin Fahr, Schwerpunkte:

Hochbegabung, ADS/ADHS, Marburger

Konzentrationsstraining, Trainer für SCOUT- bei

Störungen des Sozialverhaltens

Dieser Stammtisch richtet sich an alle Eltern, die

allgemein Fragen zum Thema Schule haben, deren



Folgt uns auf Facebook und Insta: www.instagram.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



Kinder vor einem Schulwechsel stehen oder Probleme in der Schule haben. Welche Gründe kann es geben für akute Probleme, welche Hilfsmöglichkeiten gibt es, welche Wege kann man gehen und wie führe ich ein gutes Gespräch mit dem Lehrer sind unsere Themen.

Schwangeren- und Babytreff

donnerstags, 9:30–11:00 Uhr,

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

14.11.: Babys Schlaf

21.11.: Kinderbetreuungsmöglichkeiten

28.11.: motorische Entwicklung

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, 07.11.: Laternen

Donnerstag, 28.11.: Grüne Kränze

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!



Geschwisterkinder in ihre neue Rolle begleiten!

Donnerstag, 07.11.24, 19:30 Uhr

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

digital via zoom

Referentin: Jutta Pippert, Kinderkrankenschwester und

Fachberaterin für Emotionelle Erste Hilfe

Ein weiteres Kind ist unterwegs, eine Freude für die

ganze Familie. Wie geht es dabei dem älteren

Geschwisterkind? Was braucht Ihr Kind in dieser

Anpassungszeit, worauf können Sie achten?



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

Freitag, 08.11.24, 14:45–15:30 Uhr, 6x45 Min.

(8.11., 15.11., 22.11., 29.11., 6.12. & 13.12.24)

Kosten: 42 € Mitglieder, 54 € Nichtmitglieder

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

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

Du wärst gern ein Schmetterling? Wir finden gemeinsam heraus wie sich die Welt zwischen den bunten Blumen anfühlt. Sowohl unser Körper als auch unser Kopf machen eine Reise durch die Welt der Schmetterlinge. Du hast ein anderes Lieblingstier? Dann lass es mich wissen und wir werden in der nächsten Stunde die zauberhafte Welt deines persönlichen Lieblingstieres erforschen.

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

Freitag, 08.11.24, 16:00–17:00 Uhr, 6x60 Min.,

(08.11., 15.11., 22.11., 29.11., 6.12. & 13.12.24)

Kosten: 54 € Mitglieder, 66 € Nichtmitglieder

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

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

Du bist jung, dynamisch, motiviert und manchmal ein bisschen gestresst? Nimm dir Zeit für dich und deinen Körper und genieße die wohltuenden Yogaübungen mit Meditationselementen gemeinsam mit anderen jungen Menschen. Nebenbei kannst du dein Körpergefühl stärken und deine Flexibilität erhöhen. Die daraus gewonnene innere Ruhe, Entspannung und Kraft machen dich widerstandsfähig und selbstbewusst für alle anstehenden alltäglichen Herausforderungen.

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

Freitag, 08.11.24., 17:30–18:45 Uhr, 6x75 Min

(08.11., 15.11., 22.11., 29.11., 06.12. & 13.12.24)

Kosten: 66 € Mitglieder, 78 € Nichtmitglieder

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

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

Zeit für dich! Genieße die wohltuenden Wirkungen von Yoga auf den Körper und auf den Geist.



Folgt uns auf Facebook und Insta: www.instagram.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 5

Hallo „Du“ – Tschüss zum „aber-man-muss“ – Workshop für alle Kids von 10 bis 16 Jahre

Samstag, 09.11.24, 9:30 – 13:30 Uhr, 1x4 h
Kosten: 40 € Mitglieder, 42 € Nichtmitglieder
Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6,
Referentin: Nicole Markworth – GFK-Trainerin, Mediatorin, Gesundheitspädagogin
auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg
Wir sprechen über (Selbst-) Wirksamkeit, (Selbst-) Wertschätzung, (Selbst-) Vertrauen und (Selbst-) Annahme. Darüber wie dir Gefühle dabei helfen, herauszufinden, was du brauchst. Und darüber, dass tatsächlich alle Gefühle okay sind. Gerne kannst du eigene Themen und Fragen mitbringen. Gleichzeitig gibt es viele allgemeine Beispiele, an denen wir Alltagssituationen durchspielen.

Neu! – Löweneltern – für Eltern von Kindern mit einer geistigen oder körperlichen Behinderung/Beeinträchtigung

Samstag, 09.11.24, 14:00–16:00 Uhr
Kosten: 5€/Monat Familienmitgliedschaft
Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6,
Die Löweneltern-Gruppe sind Eltern deren Kinder eine körperliche oder geistige Behinderung/Beeinträchtigung haben. Die Gruppe ist elternorganisiert. Bei Bedarf können Fachreferenten hinzugezogen werden. Die Gruppe dient dem Erfahrungsaustausch und der gegenseitigen Information. Die Kinder können mitgebracht werden. Die Gruppe kommuniziert per WhatsApp untereinander. Einmal schnuppern ist möglich.

Grundschule adé – und jetzt? Den Übertritt auf die weiterführende Schule begleiten

Dienstag, 12.11.24, 19:30 Uhr
Juhubu-Haus, Pfarrgasse 5
kostenfrei, um Spenden wird gebeten!
Referentin: Andrea Michels, Lerncoach
Als Eltern wollen wir, dass unserem Kind später alle Wege offenstehen. Der Übertritt in die weiterführende Schule ist daher ein zentrales Thema in der vierten Klasse, verbunden mit vielen Fragen. Welche Schulform ist die richtige? Worauf sollte ich bei der Auswahl der Schule achten? Wie kann ich mein Kind auf die weiterführende Schule vorbereiten?



Der Säuglingspflegekurs + „Wenn das Baby kommt“,

Donnerstag, 14.11.24, 14:30-17:30 Uhr
Kostenfrei, um Spende wird gebeten!
Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6,
Referentin: Diana Nordmann, Familienkinderkrankenschwester und Trainer 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 und üben an Puppen wickeln und baden. Des Weiteren erfahren Sie, wo Sie wann welche Hilfen erhalten können. Beratungsstellen, Jugendamt, Frühe Hilfen etc.



Papatreff

Samstag, 16.11.24, 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.

Was ist Hochbegabung – und wie gehe ich damit um?

Dienstag, 19.11.24, 19:30 Uhr
Kostenfrei, um Spende wird gebeten!
Juhubu-Haus, Pfarrgasse 5
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.



Neu – Glückskinder – die Gruppe für Pflegefamilien

Mittwoch, 20.11.24, 09:30–11:00 Uhr
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 ist möglich.



Folgt uns auf Facebook und Insta: www.instagram.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



Stressmanagement für Eltern

Donnerstag, 21.11.24, 19:30 Uhr
Kostenfrei, um Spenden wird gebeten!
digital via Zoom!

Referentin: Kirsten Huber, Fachberaterin für Emotionale Erste Hilfe.

Elternsein ist wunderschön und wahnsinnig herausfordernd zugleich. Im Vortrag erhältst du Informationen, warum „entspannt“ bleiben in Stresssituationen besonders schwierig ist und lernst Lösungsansätze und Strategien kennen, um manche Situation zukünftig mit mehr Gelassenheit zu meistern.



Babysitterkurs

Samstag, 23.11.24, 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.



Die Solawi Spiesheim stellt sich vor!

Dienstag, 26.11.25, 19:30 Uhr
Kostenfrei, um Spende wird gebeten!
Juhubu-Haus, Pfarrgasse 5

Referent: Christopher Sonders, Solawi-Spiesheim eG
Erfahren Sie mehr über die solidarische Landwirtschaft (Solawi) in Spiesheim, in der Nähe von Wörrstadt. Erfahren Sie mehr über den solidarischen Ansatz innerhalb der Solawi und über die nachhaltig angebauten gesunden Lebensmittel. Erfahren Sie mehr über den Pflanzenreichtum auf der Anbaufläche, über Gemüseanbau ohne künstliche Düngemittel und ohne chemische Pflanzenschutz- und Insektenvernichtungsmittel. Haben wir Ihr Interesse geweckt?



Zwillingstreff

Samstag, 30.11.24, 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.

Eltern-Kind-Yoga-Schnupper Workshop

Gemeinsam Spaß haben und entspannen!
Samstag, 30.11.24, 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.

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.

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.



Wir planen am Lebendigen Adventskalender teilzunehmen. Aktuelle Infos findet Ihr auf der Homepage! Kommt und besinnt Euch mit uns auf das schöne im Leben!



Folgt uns auf Facebook und Insta: www.instagram.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



Dezember



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,

Freitag, 13.12.24: Jahresabschlusscafé

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 Seltalschule, Seiteneingang über
Lindenstraße

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

Schwangeren- und Babytreff

donnerstags, 9:30–11:00 Uhr,

05.12.: Beikost

12.12.: Jahresabschluss, aktuelle Themen der Eltern

19.12.: geschlossen!

26.12.: 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.



Waffelcafé kreativ – Der Generationentreff

Donnerstag, 05.12.: Schnee Kristalle

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

06.12.24: letzter Treff in diesem Jahr!

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.instagram.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



Erste Hilfe am Kind-Kurs

Samstag, 07.12.24, 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.



Neu – Glückskinder – die Gruppe für Pflegefamilien

Mittwoch, 11.12.24, 09:30–11:00 Uhr

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 ist möglich.

Neu! – Löweneltern – für Eltern von Kindern mit einer geistigen oder körperlichen Behinderung/Beeinträchtigung

Samstag, 14.12.24, 10:00–12:00 Uhr

Kosten: 5€/Monat Familienmitgliedschaft

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Die Löweneltern-Gruppe sind Eltern deren Kinder eine körperliche oder geistige Behinderung/Beeinträchtigung haben. Die Gruppe ist elternorganisiert. Bei Bedarf können Fachreferenten hinzugezogen werden. Die Gruppe dient dem Erfahrungsaustausch und der gegenseitigen Information. Die Kinder können mitgebracht werden. Die Gruppe kommuniziert per WhatsApp untereinander. Einmal schnuppern ist möglich.

Sprechstunde für Angehörige von demenziell erkrankten Menschen

auf Anfrage, digital, persönlich oder telefonisch

Kosten: 10 €/Beratung, ½ Stunde pro Beratungstermin

Referentin: Steffi Westerhausen, Demenzassistentin, Coach ILP

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

Das FamilienZentrum verabschiedet sich ab dem 19.12.24 in die Weihnachtsferien! Wir wünschen Euch fröhliche Festtage mit Euren Liebsten, einen guten Rutsch ins neue Jahr und freuen uns Euch ab 06.01.25 wieder begrüßen zu dürfen!



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.instagram.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!
- **Neu!** – Glückskinder, die Gruppe für Pflegefamilien mit Kindern von 0–3 Jahren, mittwochs, 09:30-11:00 Uhr
- **Neu!** – Löweneltern, die Gruppe für Eltern von behinderten/beeinträchtigten Kindern
- **Neu!** – Mama fit – Baby mit, mittwochs, 09:30–10:30 Uhr, 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:



Stadt Nieder-Olm

Folgt uns auf Facebook und Insta: www.instagram.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

