

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



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

Januar

Krümelkiste

montags, 09:30–11:30 Uhr wieder ab 09.01.23
Kosten: 5 €/Monat Familienmitgliedschaft
Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6
Die Krümelkiste ist eine Krabbelgruppe für Kinder von
0–3 Jahren. Sie wird von den Eltern selbstständig
geleitet und gestaltet. Hierbei stehen gemeinsames
Krabbeln, Singen und der Austausch von
Informationen im Vordergrund. Die Gruppe
kommuniziert auch per WhatsApp untereinander.

Räuberhöhle

montags, 15:30–17 Uhr wieder ab 09.01.23
Kosten: 5 €/Monat Familienmitgliedschaft
Haus der Vereine/Garten, Maria-Montessori-Str. 6
Die Räuberhöhle ist eine Eltern-Kind-Gruppe für
Kinder von 0–5 Jahren. Sie wird von den Eltern
selbstständig geleitet und gestaltet. Hierbei stehen
gemeinsames krabbeln/toben, singen und der
Austausch von Informationen im Vordergrund. Die
Gruppe kommuniziert auch per WhatsApp
untereinander.

QiGong-Kurs

montags, 19–20:30 Uhr wieder ab 09.01.23
Kosten: 40 € im Monat, zzgl. 5 €/Monat Mitglied-
schaft, 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.
Eine typische Unterrichtsstunde beginnt mit Gymnas-
tik und leichten Kraftübungen. Der Kurs richtet sich an
jede/n die/der etwas für ihre/seine Gesundheit tun
möchte.



Café Zimt & Zucker/Babykorb

dienstags, 09:15–11:45 Uhr,

10.01.23 Neujahrsfrühstück!

**17.01.23 Besuch vom Stadtbürgermeister Dirk
Hasenfuss, kommt mit ihm ins Gespräch!**

**31.01.23 Besuch der Stadtbeigeordneten Beate
Berschneider, kommt mit ihr ins Gespräch!**

Kosten: 6,90 € für Buffet inkl. Getränke
Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6
Lecker frühstücken und sich mit anderen Menschen
unterhalten. Kinder können entspannt spielen. Eltern
können sich fachlichen Rat holen bei einer
Kinderkrankenschwester. Zeitgleich ist der Babykorb
geöffnet. Hier findet Ihr gut erhaltene Kinderkleidung
bis Gr. 116, Bücher, Spielsachen etc. gegen Spende!
Bitte jeweils vorher anmelden!

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

mittwochs, 17–18 Uhr, wieder ab 11.01.23
Kosten: Mitgliedschaft im Verein, 5 €/Monat, 2x
schnuppern möglich, in den Ferien findet kein Training
statt!
Turnhalle der Selztalschule, Seiteneingang über Lin-
denstraße
Trainer: Ingo Frommer, 2. Dan im Stil Shudokan-Ryu.

Schwangeren- und Babytreff

donnerstags, 9:30–11:00 Uhr, wieder ab 12.01.23
12.01.: Ankommen im neuen Jahr!
19.01.: Beikost
26.01.: Kinderzahnpflege mit Sandra Heppler von der
AG Kinder- und Jugendzahnpflege
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.



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



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

Kunst und Yoga - für Jugendliche zwischen 14–18 Jahren

Freitag, 13.01.23, 15-17 Uhr, 4 x 120 Min.

Kosten: 45 € Mitglieder, 53 € 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.



Neu – Hypnobirthing Kurs – Start neuer Kurs

Freitag, 13.01.23, 18:30–21:00 Uhr, 5 x 2,5 h

Kosten: 399 € Mitglieder, 409 € Nichtmitglieder

Kursort: Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6,
Referentin: Katharina von Massow, zertifizierte

HypnoBirthing-Kursleiterin, Wochenbett Doula i.A. In diesem Kurs unterstütze ich dich und deinen Partner dabei, der Geburt eures Babys freudig und entspannt entgegenzublicken. Hypnobirthing ist kein trance-ähnlicher Zustand, sondern ein Zustand der tiefen Entspannung. Während des Kurses lernst du bestimmte Atem- und Entspannungstechniken, Meditationen, Affirmationen und Geburts-Anker, Visualisierungstechniken und Selbsthypnose.



Neu – Übungen rund um den Stuhl – Stuhlgymnastik für alle Generationen! – Start neuer Kurs

Montag, 16.01.23, 17:30–18:20 Uhr, 6 x 50 Min.

Kosten: 48 € Mitglieder, 60 € Nichtmitglieder

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6,
Kursleiterin: Eva Ohnsorge, Fitnesstrainerin B-Lizenz, DOSB- Übungsleiterin B- Sport in Rehabilitation
Der Kurs beinhaltet gezielte Übungen zur körperlichen, geistigen Gesunderhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit und des Gleichgewichtes.

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.



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

Samstag, 28.01.23, 10–12:30 Uhr

Kosten: Mitglieder 25 €, Nichtmitglieder 27 €

für Frauen und Mädchen ab 16 Jahre

Samstag, 28.01.23, 13:00–16:00 Uhr

Kosten: Mitglieder 30 €, Nichtmitglieder 32 €

Kursort: 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.



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.

Februar



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

Mittwoch, 01.02.23, 09:15–10:30 Uhr, 6 x 75 Min.,

fitdankbaby MINI – Bewegung für Mütter mit Kindern ab 3 Monaten

Mittwoch, 01.02.23, 10:45–12:00 Uhr, 8 x 75 Min.,

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

Kosten: 94 € Mitglieder, 110 € Nichtmitglieder

Kursleitung: Dijana Meshel

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



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

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

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

Turnhalle der Selztalschule,

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

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



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

Mittwoch, 01.02.23, 17:00 Uhr, 6 x 50 Min.,
Aschermittwoch kein Training!

Kosten: 70 € Mitglieder, 82 € Nichtmitglieder
Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6,
Referentin: Tanja Theß, Entspannungstherapeutin/
Psychologische Beraterin

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



Schwangeren- und Babytreff

donnerstags, 9:30–11:00 Uhr,

02.02.: KITAS in Nieder-Olm, Fr. Kempf,
Verbandsgemeinde

09.02.: Schlafen

16.02.: Ressourcen nutzen, Hilfen für einen guten
Familienalltag

23.02.: Wann fängt Erziehung an?

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6
Kursleitung: Diana Nordmann, Familienkinder-
krankenschwester



Erste Hilfe am Kind-Kurs

Samstag, 04.02.23, 9:30–16:00 Uhr

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6
Kosten: Mitglieder 48 €, Nichtmitglieder 50 €

Referentin: Diana Nordmann, Kinderkrankenschwester
und Trainerin für Erste-Hilfe.

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



Krümelmiste

montags, 09:30–11:30 Uhr

Kosten: 5 €/Monat Familienmitgliedschaft
Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6
Die Krümelmiste ist eine Krabbelgruppe für Kinder von
0–3 Jahren. Die Gruppe kommuniziert auch per
WhatsApp untereinander.

Räuberhöhle

montags, 15:30–17 Uhr

Kosten: 5 €/Monat Familienmitgliedschaft
Haus der Vereine/Garten, Maria-Montessori-Str. 6
Die Räuberhöhle ist eine Eltern-Kind-Gruppe für
Kinder von 0–5 Jahren. 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,

14.02.: Fastnachtscafé, Clowns, Löwen, Prinzessinnen
und Zwerge stürmen das Café

21.02.: das Café bleibt heute 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.
Zeitgleich ist der Babykorb geöffnet. Hier findet Ihr
gut erhaltene Kinderkleidung bis Gr. 116, Bücher,
Spielsachen etc. gegen Spende! Bitte jeweils vorher
anmelden!



Zwillingstreff

Samstag, 11.02.23, 10–12 Uhr

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6
Kostenfrei, um Spende wird gebeten!
Der Zwillingstreff ist eine Möglichkeit für Zwilling-
und andere Mehrlingseltern mit Ihren Kindern im
Alter von 0–4 Jahren, sich miteinander zu treffen und
auszutauschen.

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

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



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

samstags ab 11.02.23, 13–15:00 Uhr, 4 x 2 Stunden
Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6,

Kosten: Mitglieder 75 €, Nichtmitglieder 83 €



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

samstags ab 11.02.23, 15:30–18:00 Uhr, 4 x 2,5 Stunden

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6,
Kosten: Mitglieder 99 €, Nichtmitglieder 107 €
Referent: Selim Saroglu, zertifizierter Trainer für Krav Maga

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

Wenn das Baby kommt, der Säuglingspflegekurs +

Freitag, 17.02.23, 15:00–18:00 Uhr

Kostenfrei, um Spende 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.



Papatreff

Samstag, 18.02.23, 9:30–11:30 Uhr

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Im Papatreff sind Väter mit ihren Kindern von 0–2 Jahre herzlich willkommen. Bei Kaffee und Tee könnt ihr Euch in lockerer Runde mit anderen Papas austauschen und gemeinsam Zeit mit Euren Kindern verbringen.

Kinderyoga (6–10 Jährige) – Start neuer Kurs

Freitag, 24.02.23, 6 x 60 Min., 14–15 Uhr

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

Freitag, 24.02.23, 6 x 60 Min., 15:30–16:30 Uhr

Kosten: 53 € Mitglieder, 65 € Nichtmitglieder

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

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

Die spielerische Erfahrung von Yoga stillt wunderbar die Bedürfnisse nach Bewegung und Entspannung und sorgt für eine wohltuende Mischung aus Konzentration, Achtsamkeit und Koordination. Gleichzeitig

werden die Flexibilität und das Gespür für den eigenen Körper gestärkt.

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

Freitag, 24.02.23, 6 x 75 Min., 17–18:15 Uhr

Kosten: 66 € Mitglieder, 78 € Nichtmitglieder

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

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

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

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!



März



Neu – Beckenbodenkurs – Start neuer Kurs

Mittwoch, 01.03.23, 09:30–10:30 Uhr, 5 x 60 Min.

Kosten: 90 € Mitglieder, 100 € Nichtmitglieder

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

Referentin: Katharina von Massow, Personal Trainer und Yoga Lehrerin

Dieser Beckenbodenkurs richtet sich an alle Frauen, die ihren Beckenboden und ihre Körpermitte trainieren möchten. Egal ob frisch gebackene Mama oder schon Mama eines (fast) erwachsenen Kindes.

Es ist nie zu spät seinen Beckenboden zu trainieren! Wir kräftigen und entspannen die Beckenbodenmuskulatur und stärken die gesamte Körpermitte. Ergänzt wird das Training durch Ganzkörperübungen.

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

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

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

Turnhalle der Selztalschule,

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



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

Schwangeren- und Babytreff

donnerstags, 9:30–11:00 Uhr,

Fr. 03.03.: Rituale und Gewohnheiten

09.03.: Kindersicherheit

16.03.: Schnuller, Trocken werden und Co

23.03.: Motorische Entwicklung

30.03.: Spiel, Spaß und Beschäftigung mit dem Kind

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.



Krümelmiste

montags, 09:30–11:30 Uhr

Kosten: 5 €/Monat Familienmitgliedschaft

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

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

Räuberhöhle

montags, 15:30–17 Uhr

Kosten: 5 €/Monat Familienmitgliedschaft

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

Die Räuberhöhle ist eine Eltern-Kind-Gruppe für Kinder von 0–5 Jahren. Sie wird von den Eltern selbstständig geleitet und gestaltet. Die Gruppe kommuniziert auch per WhatsApp untereinander.

Waffelcafé kreativ – Der Generationentreff

Donnerstag, 15–17 Uhr

02.03.23: Knete selber machen

30.03.23: Große Eierparade! Wir helfen dem Osterhasen und färben, bemalen und bekleben Eier

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kosten: 5 €/Teilnehmer ab 5 Jahre

Referentin: Ute Herber-Ohler, Erzieherin und

Fachkraft ästhetische Bildung

Ihr möchtet neue Leute kennen lernen, Euch bei einer

guten Tasse Kaffee nett unterhalten und vielleicht

noch kreativ beschäftigen? Das Waffelcafé kreativ

bietet all das! Hier ist jeder willkommen, egal wie alt.

Ute Herber-Ohler und das Café-Team verwöhnen Euch

und bieten der Jahreszeit entsprechend

Kreativangebote an. Der Babykorb ist ebenfalls

geöffnet.



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. Zeitgleich ist der Babykorb geöffnet. Hier findet Ihr gut erhaltene Kinderkleidung

bis Gr. 116, Bücher, Spielsachen etc. gegen Spende!

Bitte jeweils vorher anmelden!



Babys schlafen anders

Donnerstag, 02.03.23, 19:30 Uhr

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Digital via Zoom!

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

Schlafen ist ein natürliches Grundbedürfnis von Babys und Eltern. Deshalb sollte es auch, ohne Stress und

Druck, befriedigt werden können. Babys und Kinder benötigen manchmal mehr oder weniger Hilfe ihrer

Eltern oder Bezugspersonen, um einschlafen zu können. Viele Eltern sind jedoch verunsichert und hilflos

angesichts der vielen Ratgeber und Informationen.



Erste Hilfe bei Hausaufgabenstress

Dienstag, 07.03.23, 19:30 Uhr

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Historisches Rathaus, Pariser-Str. 101, Nieder-Olm

Referentin: Kerstin Fahr, Trainerin für Hochbegabung, ADHS/ADS, Marburger Konzentrationstraining etc.

Stundenlanges Sitzen am Schreibtisch ist keine Seltenheit. Weinen, Jammern und Toben gehören zum All-

tag. Muss das wirklich sein? Lassen Sie sich Tricks aus der Praxis zeigen, die die Hausaufgaben-situation für

Ihr Kind und Sie entspannt.



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



Schluß mit Drama – wie Ihr Kind spielerisch leicht lernt

Donnerstag, 09.03.23, 19:30 Uhr

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Historisches Rathaus, Pariser Str. 101, Nieder-Olm

Referentin: Andrea Michels, Lerncoach

Finden Sie heraus wie das Gehirn tickt und wie ihrem 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 können Sie den Lerntyp bei ihrem Kind einfach feststellen, kennen passende Lernstrategien und haben praktische Tipps für entspannte Hausaufgaben.



Neu – Erste Hilfe Kurs für Senioren – Crashkurs

Freitag, 10.03.23, 9:00–13:00 Uhr

Kosten: 35 € Mitglieder, 37 € Nichtmitglieder

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

Referentin: Diana Nordmann, Trainerin für Erste Hilfe

Der letzte Erste Hilfe Kurs ist lange her und Sie möchten Ihr Wissen für einen sicheren Umgang mit Notfallsituationen wieder auffrischen?

Wir besprechen und üben das Erkennen und Einschätzen der Situation, Notruf absetzen, Wiederbelebung und stabile Seitenlage. Was tun bei Verdacht eines Herzinfarktes, Schlaganfalls, nach Sturzunfällen, bei Verschlucken etc.



Hochsensibel – Belastung oder Superkraft

Donnerstag, 23.3.23, 19:30 Uhr

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Historisches Rathaus, Pariser Str. 101, Nieder-Olm

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.



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

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

Umgang mit Menschen mit Demenz z.B. Vermeidung von Konflikten, etc.

Beikostkurs – von der Milch zum Brei und Familientisch

Freitag, 24.03.23, 9:30–12:30 Uhr

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kursleiterin: Diana Nordmann,

Familienkinderkrankenschwester

Wie kommt das Kind von der Brust oder Flasche an den Brei? Wann fängt man mit der Beikost an und was ist mit Fingerfood? Wie gelingt ein guter Übergang zum Familientisch und was tun, wenn das Kind mal nicht essen möchte. All diesen Fragen stellen wir uns heute und probieren auch mal erste Breie gemeinsam aus.



Erste Hilfe am Kind-Kurs

Samstag, 25.03.23, 9:30–16:00 Uhr

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kosten: Mitglieder 48 €, Nichtmitglieder 50 €

Referentin: Diana Nordmann, Kinderkrankenschwester und Trainerin für Erste-Hilfe.

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



Das FamilienZentrum begibt sich in der Zeit vom 01.04.23–11.04.23 in die Osterferien!

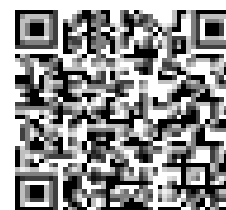


Abmeldung vom Newsletter über:
anmeldung@familienzentrum-nieder-olm.de

Kontonummer für Überweisungen/
Kursgebühr/Spenden:

IBAN: DE66 5535 0010 0200 0700 76

BIC: MALADE51WOR



Wiederkehrende Angebote, siehe Ausschreibungen/Homepage:

- Hypnobirthing Kurs, freitags, 18:30–21:00 Uhr, Kursgebühr
- Schwangeren- und Babytreff 0–1 Jahr, donnerstags, 09:30–11:00 Uhr, um Spende wird gebeten!
- Krümelkiste für Kids von 0–3 Jahren, montags, 09:30–11:30 Uhr, 5 € Familienmitgliedschaft
- Räuberhöhle für Kids von 0–5 Jahren, montags, 15:30–17:00 Uhr, 5 € Familienmitgliedschaft
- Kleine Rabauken – der Kleinkindertreff von 9–24 Monaten mit Eltern, freitags 9–10:30 Uhr ab April 23, um Spende wird gebeten!
- Papatreff, ca. 1x im Monat, samstags, um Spende wird gebeten!
- Zwillingstreff, ca. 1x im Monat, samstags, um Spende wird gebeten!
- fitdankbaby-Kurse, Kursgebühr
- Innere Ruhe-Entspannungskurs für Kinder ab 7 Jahre, mittwochs, 17–17:50 Uhr, Kursgebühr
- Kinderyoga – für Kinder von 6–10 Jahre, freitags, Kursgebühr
- Young Yoga – für Jugendliche von 13–19 Jahre, freitags, Kursgebühr
- Erwachsenen yoga, freitags, Kursgebühr
- Yoga in der Schwangerschaft ab Mai 2023, dienstags 19:45- 20:45 Uhr, Kursgebühr
- Marburger Konzentrationstraining für Kinder im Grundschulalter wieder ab 2. Quartal 2023, Kursgebühr
- Shudokan Karate-Do – die Karategruppe für Kids ab 10 Jahre, mittwochs, 17–18 Uhr, Turnhalle der Seltzalschule, Familienmitgliedschaft 5 €/Monat
- Babysitterkurse für Jugendliche ab 14 Jahre, 3x im Jahr, 15 € Kursgebühr
- QiGong-Kurs für Erwachsene/Jugendliche, montags, Kursgebühr und Mitgliedschaft
- Stammtisch Hochbegabung, Stammtisch Schule, um Spende wird gebeten!
- Sprechstunde für Angehörige von demenziell erkrankten Menschen, auf Anfrage telefonisch, digital, persönlich, gegen 10€ Spende
- Waffelcafé kreativ – der Generationentreff für Jung und Alt, donnerstags, 15–17Uhr, 1–2x/Monat, 5 €/Teilnahme, ab März 2023
- Beckenbodenkurs, mittwochs 09:30–10:30Uhr, Kursgebühr
- Café Zimt und Zucker und Babykorb, dienstags, 09:15–11:45 Uhr
- Übungen rund um den Stuhl, montags, 17:30–18:20 Uhr, Kursgebühr
- Krav Maga-Selbstverteidigung für Kinder von 8–15 Jahre und Mädchen/Frauen ab 16 Jahre, samstags, Kursgebühr

Anmeldung:

Das FamilienZentrum Nieder-Olm e.V. bietet unterschiedliche Veranstaltungen an: Kurse, Workshops, offene Treffs, Vorträge.... und natürlich feiern wir auch Feste! Wenn Sie sich zu einer Veranstaltung anmelden, geben Sie bitte den genauen Titel und das Datum an. Vor Beginn einer Veranstaltung bestätigen wir Ihnen die Teilnahme schriftlich. Bei einer zu geringen Teilnehmerzahl behält es sich der Verein vor, den Kurs abzusagen. Wenn Sie die Teilnahme an einer Veranstaltung weniger als 72 Stunden vorher absagen oder ohne Abmeldung nicht erscheinen, behält es sich das FamilienZentrum vor die Kursgebühr voll oder anteilig in Rechnung zu stellen. In besonderen Fällen – z. B. Arbeitslosigkeit, geringes Einkommen, Ausbildung – ist eine Ermäßigung der Teilnehmergebühr nach Absprache möglich.

Bei uns sind alle Menschen willkommen. Sie oder Ihr Kind haben eine Beeinträchtigung und möchten mitmachen? Gerne doch. Melden Sie sich und wir finden sicher gemeinsam eine Lösung!

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



HAUS
DER FAMILIE
Rheinland-Pfalz



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



MAINZ · BINGEN
Landkreis



Bundesstiftung
Frühe Hilfen 



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

