

1. 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.

Januar



Krümekiste

montags, 09:30–11:30 Uhr

Kosten: 5 €/Monat Familienmitgliedschaft

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Die Krümekiste ist eine Eltern-Kind-Gruppe für Kinder von 0–3 Jahren. Sie wird von den Eltern selbstständig geleitet und gestaltet. Die Gruppe kommuniziert auch per WhatsApp untereinander.

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,

09.01.: Neujahrsfrühstück

Kosten: 6,90 € für Buffet inkl. Getränke

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Lecker frühstücken und sich mit anderen Menschen unterhalten. Kinder können entspannt spielen. Eltern können sich fachlichen Rat holen bei einer Kinderkrankenschwester. Zeitgleich ist der Babykorb geöffnet. Hier findet Ihr gut erhaltene Kinderkleidung bis Gr. 116, Bücher, Spielsachen etc. gegen Spende! Bitte jeweils vorher anmelden!



Neu! – Yoga für Erwachsene – Start neuer Kurs

Mittwoch, 10.01.24, 09:30–10:45 Uhr (10 x 75 Min.)

(Termine: 10.01., 17.01., 24.01., 31.01., 07.02., 21.02., 28.02., 06.03., 13.03. & 20.03.24)

Kosten: 110 € Mitglieder, 130 € 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. Mit der Mischung aus körperlichen Übungen, Atem- und Entspannungstechniken sorgt Hatha Yoga für mehr Achtsamkeit, ein gestärktes Körpergefühl und innere Balance.

Räuberhöhle

mittwochs, 15:30–17 Uhr

Kosten: 5 €/Monat Familienmitgliedschaft

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

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

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

mittwochs, 17–18 Uhr

Kosten: Mitgliedschaft im Verein, 5 €/Monat,

2x schnuppern möglich, in Ferien nach Rücksprache Turnhalle der Seltzschule, Seiteneingang über Lindenstraße

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

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



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

freitags, wöchentlich 09:30–11:00 Uhr

Kosten: 5 €/Monat Familienmitgliedschaft

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kursleitung: Diana Nordmann, Familienkinderkrankenschwester ab April 2024

Im 1. Quartal: Die kleinen Rabauken ist eine Eltern-Kind-Gruppe für Kinder von 9 Monaten bis 2 Jahren. Sie wird von den Eltern selbstständig geleitet und gestaltet. Die Gruppe kommuniziert auch per WhatsApp untereinander. Ab dem 2. Quartal wieder unter fachlicher Leitung!

Papatreff

Samstag, 13.01.24, 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.

Schwangeren- und Babytreff

donnerstags, 9:30–11:00 Uhr,

18.01.: Das kranke Kind, wie Eltern helfen können

25.01.: Schlafen

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.



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!



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

Kunst und Yoga für Jugendliche zwischen 14–18 Jahren

Freitag, 19.01.24, 15–17 Uhr (8x120 Min.),
(Termine: 19.01., 26.01., 02.02., 23.02., 01.03., 08.03., 15.03. & 22.03.24)

Kosten: 160 € Mitglieder, 176 € 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, 19.01.24., 17:30–18:45 Uhr (8x75 Min)

(Termine: 19.01., 26.01., 02.02., 23.02., 01.03., 08.03., 15.03. & 22.03.24)

Kosten: 88 € Mitglieder, 104 € 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.

Eltern-Kind-Yoga-Schnupper Workshop

Gemeinsam Spaß haben und entspannen!

Samstag, 20.01.24 oder 10.02.24, jeweils 10–11 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 lernst ihr Yogaübungen und Entspannungstechniken, die euch stärken und verbinden.

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 Kids im Alter von 8–15 Jahre

Samstag, 20.01.24, 12:00–14:30 Uhr

Kosten: 25 € Mitglieder, 27 € Nichtmitglieder

für Frauen und Mädchen ab 16 Jahre

Samstag, 20.01.24, 15:00–18:00 Uhr

Kosten: 30 € Mitglieder, 32 € Nichtmitglieder

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Referent: Selim Saroglu, zertifizierter Trainer für Krav Maga

Krav Maga besteht aus einfachen Prinzipien und Techniken zur Selbstverteidigung, die in Stress- oder Notsituationen leicht abrufbar sind.



Erfahrungsaustausch und das gegenseitige Kennenlernen stehen hierbei im Vordergrund.

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.

Erste Hilfe am Kind-Kurs

Samstag, 27.01.24, 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.



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.



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

Dienstag, 30.01.2024, 19:30 Uhr

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

digitaler Vortrag

Referentin: Julia Hertha, Online Marketing Managerin

Wie cool wäre es, wenn du mit Künstlicher Intelligenz Zeit sparen könntest?

Ich zeige dir wie du mit ChatGPT umgehst und das Tool für dich als Unterstützung nutzen kannst.

Von der Fragestellung an die KI, über Datenschutz & Quellenangaben und zuletzt wie du in nur 10 Minuten 10 Social Media Posts erstellen kannst. Trau dich und melde dich frühzeitig an! Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

JULIA HERTHA
ONLINE MARKETING

Februar



Schwangeren- und Babytreff

donnerstags, 9:30–11:00 Uhr,

01.02.: Motorische Entwicklung

08.02.: Sprachförderung und bilinguale Erziehung

15.02.: Paarbeziehung fördern: Eltern sein – Paar bleiben!

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

29.02.: Kindertagespflege, Michele Baumbach, Kreisverwaltung Mainz-Bingen

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.



Stammtisch Hochbegabung

Mittwoch, 31.01.24 ab 20 Uhr

Kostenfrei, um Spende wird gebeten

SoMe Burgers, Pariser Straße 155

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

Folgt uns auf Facebook und Insta: www.facebook.com/FamilienZentrumNiederOlm
oder schaut nach dem aktuellen Stand unter: www.familienzentrum-nieder-olm.de
Anmeldung zu allen Veranstaltungen und Treffs über das Anmeldeformular auf der Homepage!
Mobil erreichbar unter: 0176/85913961



Waffelcafé kreativ – Der Generationentreff

Donnerstag, 01.02.: Helau! Wir bereiten uns auf Fastnacht vor mit Partygirlande und Pompomschleuder

Donnerstag, 29.02.: Spiegel bekleben
jeweils 15–17 Uhr

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

Referentin: Ute Herber-Ohler, Erzieherin und
Fachkraft ästhetische Bildung

Ihr möchtet neue Leute kennen lernen, Euch bei einer guten Tasse Kaffee nett unterhalten und vielleicht noch kreativ beschäftigen. Das Waffelcafé kreativ bietet all das! Hier ist jeder willkommen, egal wie alt. Ute Herber-Ohler und das Café-Team verwöhnen Euch und bieten der Jahreszeit entsprechend Kreativangebote an. Spaß, Kommunikation und Nachhaltigkeit sind unser Anliegen
Der Babykorb ist ebenfalls geöffnet!



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

freitags, 9–10:30 Uhr

Kosten: 5€/ Monat Familienmitgliedschaft
Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6
Die kleinen Rabauken sind Kinder im Alter von 9–24 Monaten in Begleitung Ihrer Eltern. Die Gruppe kommuniziert auch per WhatsApp untereinander.

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

Fr. 09.02.: Fastnachtscafe mit Verkleidung

13.02.: geschlossen, viel Spaß auf dem Umzug!

27.02.: +Zahnpflegeberatung mit Sandra Heppler, AG
Kinder- und Jugendzahnpflege

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.



Räuberhöhle

mittwochs, 15:30–17 Uhr

Kosten: 5 €/Monat Familienmitgliedschaft
Haus der Vereine/Garten, Maria-Montessori-Str. 6
Die Räuberhöhle ist eine Eltern-Kind-Gruppe für Kinder von 0–5 Jahren. Sie wird von den Eltern selbstständig geleitet und gestaltet. Die Gruppe kommuniziert auch per WhatsApp untereinander.

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

mittwochs, 17–18 Uhr

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

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

Erste Hilfe Kurs für Erwachsene/Senioren- Crashkurs

Freitag, 09.02.24, 15:00-19:00Uhr

Kosten: 35€Mitglieder, 37€ Nichtmitglieder

Ort: 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 Herzinfarkts, Schlaganfalls, nach Sturzunfällen, bei Verschlucken etc.



Eltern-Kind-Yoga– Schnupper Workshop

Gemeinsam Spaß haben und entspannen!

Samstag, 10.02., 10–11 Uhr

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kursleiterin: Isabel Jonetzko, Yogalehrerin

Kosten: 20 €/Mitglieder-Pärchen,

24 €/Nichtmitglieder-Pärchen, 1 Elternteil mit Kind ab 4 Jahren

Wir wollen uns zusammen bewegen, neue Welten entdecken und zur Ruhe kommen. Gönnen euch miteinander eine exklusive Auszeit vom Alltag, stärkt euch und eure Bindung und lernt loszulassen!

Den Kopf ausschalten und Spaß haben! In diesem

Workshop lernt ihr Yogaübungen und

Entspannungstechniken, die euch stärken und verbinden.

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

samstags, 10.02.24, 17.02.24 und 24.02.24, je 12:00–14:00 Uhr, 3x2 Stunden

Kosten: 56 € Mitglieder, 62 € Nichtmitglieder

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



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

samstags, 10.02.24, 17.02.24 und 24.02.24, je 14:30–17:00 Uhr, 3x2,5 Stunden

Kosten: 79 € Mitglieder, 85 € Nichtmitglieder

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

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, 16.02.24, 15:00–18:00 Uhr

Kostenfrei, um Spenden wird gebeten!

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



Referentin: Diana Nordmann, Familienkinderkrankenschwester und Trainerin für Erste Hilfe

Wir besprechen Grundkenntnisse der Säuglingspflege, Lagerungs- und Tragetechniken, Ernährungsformen, wie ist die erste Zeit mit Kind und sprechen über sinnvolle und sinnlose Anschaffungen. Des Weiteren erfahren Sie, wo sie wann welche Hilfen erhalten können. Beratungsstellen, Jugendamt, Frühe Hilfen etc.

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

Samstag, 17.02.24, 09:30–11:30 Uhr

Kostenfrei, um Spenden wird gebeten!

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Hier treffen sich Eltern, bei denen einer oder beide Partner eine Behinderung oder chronische Erkrankung haben und tauschen sich aus über die Herausforderung des Alltags und informieren sich untereinander über Hilfsangebote der Region. Selbstverständlich können die Kinder mitgebracht werden!

Yoga in der Schwangerschaft – Start neuer Kurs

Dienstag, 20.02.24, 19:45–20:45 Uhr, 5x60 Min.

(20.02., 27.02., 05.03., 12.03. & 19.03.)

Kosten: 85 € Mitglieder, 95 € Nichtmitglieder



Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Referentin: Katharina von Massow, Personal Trainer und Yogalehrerin

Der Kurs ist für alle werdenden Mamas von der SSW 13 bis zur Geburt geeignet und auf die speziellen Anforderungen und Veränderungen während der Schwangerschaft angepasst. Mit gezielten Asanas beugen wir typische Beschwerden wie Rückenschmerzen vor, schulen die Balance, kräftigen und entspannen gleichzeitig deinen Beckenboden und bereiten uns mit gezielten Atemübungen und Entspannungstechniken auf die Geburt vor.

Zwillingstreff

Samstag, 24.02.24, 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.

Erste Hilfe bei Hausaufgabenstress

Dienstag, 27.02.24, 19:30 Uhr

Kostenfrei, um Spenden wird gebeten.

Juhuhu-Haus, Pfarrgasse 5

Referentin: Kerstin Fahr, Trainerin für Hochbegabung, ADHS/ADS, Marburger Konzentrationstraining etc. Stundenlanges Sitzen am Schreibtisch ist keine Seltenheit. Weinen, Jammern und Toben gehören zum Alltag. 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 und Insta: www.facebook.com/FamilienZentrumNiederOlmev
oder schaut nach dem aktuellen Stand unter: www.familienzentrum-nieder-olm.de
Anmeldung zu allen Veranstaltungen und Treffs über das Anmeldeformular auf der Homepage!
Mobil erreichbar unter: 0176/85913961



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

Mittwoch, 28.02.24, 9:30–10:30 Uhr, 6x60 Min.
(28.02., 06.03., 13.03., 20.03., 27.03. & 03.04.24)



Heinz-Kerz-Sporthalle, Maria-Montessori-Str. 8,
Kosten: 80 € Mitglieder, 92 € Nichtmitglieder
Kursleitung: Katharina von Massow, Personal Trainer
und Yoga Lehrerin

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

Babys schlafen anders

Donnerstag, 29.02.24, 19:30 Uhr
Kostenfrei, um Spende wird gebeten!
Digital via Zoom!



Referentin: Jutta Pipper, Kinderkrankenschwester,
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.

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

März



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

freitags, 9–10:30 Uhr
Kosten: 5€/ Monat Familienmitgliedschaft
Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6
Die kleinen Rabauken sind Kinder im Alter von 9–24
Monaten in Begleitung Ihrer Eltern. Die Gruppe
kommuniziert auch per WhatsApp untereinander.

Babysitterkurs

Samstag, 02.03.24, 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.



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 Mitglied-
schaft, 2x schnuppern möglich
Haus der Vereine, Maria-Montessori-Straße 6,
Trainer: Ingo Frommer, Budopädagoge,
2. Dan Shudokan-Ryu, 0160/94656749



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



Café Zimt & Zucker/Babykorb

dienstags, 09:15–11:45 Uhr

Fr. 22.03.: Ostercafé

26.03.: geschlossen!

02.04.: 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.



Räuberhöhle

mittwochs, 15:30–17 Uhr

Kosten: 5 €/Monat Familienmitgliedschaft

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

Die Räuberhöhle ist eine Eltern-Kind-Gruppe für Kin-

der von 0–5 Jahren. Sie wird von den Eltern selbst-

ständig geleitet und gestaltet. Die Gruppe kommuni-

ziert 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.

Stammtisch Schule

Mittwoch, 06.03.24 ab 20 Uhr

Kostenfrei, um Spende wird gebeten

SoMe Burgers, Pariser Straße 155,

Referentin: Kerstin Fahr, Schwerpunkte:

Hochbegabung, ADS/ADHS, Marburger

Konzentrationstraining

Dieser Stammtisch richtet sich an alle Eltern, die allgemein Fragen zum Thema Schule haben, deren

Kinder vor einem Schulwechsel stehen oder Probleme

in der Schule haben. Welche Gründe kann es geben

für akute Probleme, welche Hilfsmöglichkeiten gibt es,

welche Wege kann man gehen und wie führe ich ein

gutes Gespräch mit dem Lehrer, sind unsere Themen.

Schwangeren- und Babytreff

donnerstags, 9:30–11:00 Uhr,

07.03.: Kindersicherheit

14.03.: Schnuller, Trocken werden und Co

21.03.: 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.



Waffelcafé kreativ – Der Generationentreff

Donnerstag, 07.03., 15–17 Uhr

Kreativthema heute: Eierkarton upcycling - von

Hühnern und Eiern

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.

Der Babykorb ist ebenfalls geöffnet!



Neu! – Hallo Schule – Bewusstsein schafft Verbindung

Samstag, 09.03.24, 09:30–12:30 Uhr

Kosten: 30 € Mitglieder, 32 € Nichtmitglieder

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Referentin: Nicole Markworth – GFK-Trainerin,

Mediatorin, Gesundheitspädagogin,

Projektmanagerin, (Patchwork-)Mama

Bewusste Elternschaft auf Basis der Gewaltfreien

Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg

Das Schulleben läuft noch nicht so „rund“ und du

wünschst dir mehr Leichtigkeit, Freude

und Verbindung für und mit deinem Kind?

Wir beschäftigen uns mit bewussten und

unbewussten Stolperfallen. Damit welchen Einfluss

Gefühle und Bedürfnisse auf unser Handeln haben

und wie wir Strategien für ein liebevolles

Miteinander und friedvolle Kooperation finden. Gern

können wir Möglichkeiten an einigen

realen Situationen durchspielen.

Weitere Info, siehe 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



Erste Hilfe am Kind-Kurs

Samstag, 16.03.24, 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.

Beikostkurs – von der Milch zum Brei und Familientisch

Freitag, 15.03.24, 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.



In der Zeit vom 23.03.- 01.04.24 ist das Büro, das Café und der Babykorb geschlossen wegen Osterpause! Wir wünschen alle Frohe Ostertage und viel Erfolg bei der Eiersuche!



Abmeldung vom Newsletter über:

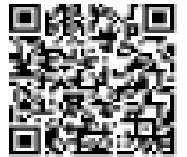
anmeldung@familienzentrum-nieder-olm.de

Kontonummer für

Überweisungen/Kursgebühr/Spenden:

IBAN: DE66 5535 0010 0200 0700 76

BIC: MALADE51WOR



Die Macht der Worte: Kinder mit positiver Kommunikation motivieren

Dienstag, 19.03.24, 19:30 Uhr

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Juhubu-Haus, Pfarrgasse 5, Nieder-Olm

Referentin: Andrea Michels, Lerncoach

„Wenn Du das jetzt nicht machst, dann gibt es heute Abend kein Fernsehen“. „Du musst jetzt noch Hausaufgaben machen“. „Warum hast Du schon wieder den Müll nicht rausgebracht?“ Erpressung, Zwang und Drohungen erscheinen Eltern oftmals als einzig wirksames Mittel, um ihre Kinder ins Handeln zu bringen. Über unsere Sprache können wir Konflikte eskalieren oder Kooperation ermöglichen. Dieser Workshop will Eltern einladen, es einmal anders zu probieren.



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 und Insta: www.facebook.com/FamilienZentrumNiederOlm oder schaut nach dem aktuellen Stand unter: www.familienzentrum-nieder-olm.de
Anmeldung zu allen Veranstaltungen und Treffs über das Anmeldeformular auf der Homepage!
Mobil erreichbar unter: 0176/85913961



Wiederkehrende Angebote, siehe Ausschreibungen/Homepage:

- Schwangeren- und Babytreff 0–1 Jahr, donnerstags, 09:30–11:00 Uhr, um Spende wird gebeten!
- Krümelkiste für Kids von 0–3 Jahren, montags, 09:30–11:30 Uhr, 5 € Familienmitgliedschaft
- Räuberhöhle für Kids von 0–5 Jahren, mittwochs, 15:30–17:00 Uhr, 5 € Familienmitgliedschaft
- Kleine Rabauken – der Kleinkindertreff von 9–24 Monaten mit Eltern, freitags 9–10:30 Uhr, 5 € Familienmitgliedschaft
- Papatreff, ca. alle 2 Monate, samstags, um Spende wird gebeten!
- Zwillingtreff, ca. alle 2 Monate, samstags, um Spende wird gebeten!
- Elterngruppe E.B.E., „für Eltern mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen“
- Fitness mit Baby, mittwochs, Kursgebühr
- Kinderyoga – für Kinder von 6–10 Jahre, freitags, Kursgebühr oder Eltern-Kind-Yoga ab 4 Jahre, samstags, Kursgebühr
- Young Yoga oder Mind.Colour – für Jugendliche von 13–19 Jahre, freitags, Kursgebühr
- Erwachsenen yoga, freitags, Kursgebühr
- Yoga in der Schwangerschaft, dienstags 19:45 Uhr, Kursgebühr
- Marburger Konzentrationstraining für Kinder im Grundschulalter wieder ab 2. Quartal 2024, Kursgebühr
- Shudokan Karate-Do – die Karategruppe für Kids ab 10 Jahre, mittwochs, 17–18 Uhr, Turnhalle der Seltzalschule, Familienmitgliedschaft 5 €/Monat
- Babysitterkurse für Jugendliche ab 14 Jahre, 3x im Jahr, 20 € Kursgebühr
- QiGong-Kurs für Erwachsene/Jugendliche, montags, Kursgebühr und Mitgliedschaft
- Stammtisch Hochbegabung, Stammtisch Schule, um Spende wird gebeten!
- Sprechstunde für Angehörige von demenziell erkrankten Menschen, auf Anfrage telefonisch, digital, persönlich, gegen 10 € Spende
- Waffelcafé kreativ – der Generationentreff für Jung und Alt, donnerstags, 15–17 Uhr, 1–2x/Monat, 5 €/Teilnahme,
- Café Zimt und Zucker und Babykorb, dienstags, 09:15–11:45 Uhr
- Krav Maga-Selbstverteidigung für Kinder von 8–15 Jahre und Mädchen/Frauen ab 16 Jahre, samstags, Kursgebühr

Anmeldung:

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

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

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



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

