

# November-Aktionen!

- „Hilfe mein Kind wiegt zu viel“ – Angebot für Eltern und Betreuer – Verbraucherzentrale RLP  
Freitag, 22.11.19; 19:30 Uhr



Altes Rathaus  
Referentin: Rita Rausch, Dipl. Ökotrophologin Verbraucherzentrale RLP  
Kostenfrei! Um Spenden wird gebeten.

Dickmachen auf der Spur! Frau Rausch gibt Informationen und Tipps und bietet Raum für Erfahrungsaustausch und Fragen.

- „Leichter, schneller lernen – effektive Methoden – 5.-7. Klasse“  
Samstag, 23.11.19; 14:00 – 17:00 Uhr

Haus der Vereine  
Referentin: Andrea Rothenburger, Trainerin und Coach  
Kosten: 45,- €, Mitglieder 43,50 €, inkl. Kursunterlagen

In dem Kurs erleben und erfahren Schülerinnen und Schüler, wie sie sich dieses leicht und auch noch mit Spaß aneignen.

Anhand von vielfältigen Übungen entdecken sie, wie sie sich zum Beispiel

- Vokabeln und Fremdwörter fix einprägen
- Zahlen wie Geschichtszahlen leicht merken
- Faktenwissen im Nu aneignen
- Formeln aus Mathematik, Chemie, Physik rasant abspeichern
- Referate, Präsentationen frei halten

Zusätzlich erhalten sie vielfältige Anregungen, wie sie die verschiedenen Sinne beim Lernen einsetzen und unterstützen können und somit verschiedene Zugänge zu dem Gelernten haben.

- „Was ist Hochbegabung - und wie gehe ich damit um?“  
Dienstag, 26.11.19; 19:30 Uhr



Altes Rathaus  
Kursleitung: Kerstin Ambach, Beraterin für Hochbegabung, ADS/ADHS, Dyskalkulie  
Kostenfrei! Um Spenden wird gebeten.

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.

- „Kitabetreuung in N-Olm“ – Schwangeren- und Babytreff  
Donnerstag, 28.11.19; 09:30 – 11:00 Uhr



Haus der Vereine  
Kursleitung: Kursleitung: Diana Nordmann, Familien-Kinderkrankenschwester  
Gastreferent: Fr. Kempf, Verbandsgemeinde Nieder-Olm  
Kostenfrei! Um Spenden wird gebeten.

Frau Kempf kommt heute in den Babytreff und informiert über das Anmeldeverfahren bei Krippen- und Kitaplätzen, erklärt den Rechtsanspruch und steht den Eltern für Fragen zur Verfügung.

- „Akupressur für die ganze Familie“ – die kleine chinesische Hausapotheke  
Donnerstag, 28.11.19; 19:30 Uhr



Altes Rathaus  
Referentin: Mona Ülker, Heilpraktikerin mit den Schwerpunkten traditionelle chinesische Medizin und ganzheitliche Frauen- und Kinderheilkunde

Kosten: Mitglieder 15,- €, Nichtmitglieder 16,50 € inkl. Handout

Akupressur wird in China seit Jahrhunderten angewendet, um Alltagsbeschwerden wie Schmerzen, Stress, Verdauungsprobleme oder Erkältungssymptome zu lindern.

In diesem Workshop lernen Sie Akupressurpunkte kennen, die Ihnen als kleine chinesische Hausapotheke dienen und auch schon bei den kleinsten Familienmitgliedern zum Einsatz kommen können.

- Workshop „RegelWare“  
Samstag, 30.11.19; 10:00 – 12:00 Uhr

Haus der Vereine  
Referentin: Julia Becker, Stoffwindelberatung, Trageberatung, Alternative Monatshygiene

Kosten: 10,- € Erw., 5,- € Jugendliche, zzgl. 1,50 € für Nichtmitglieder

Alternative Monatshygiene - Gesund - Modern - Ökologisch. Dein Körper! Deine Regel! Deine Entscheidung! Dir stinkt der Müllberg von Tampons und Binden? Dann komm zum Regelware-Workshop und lerne Menstruationstassen, Stoffbinden- und Slipenlagen, Levantiner Schwämmchen, Labia-Pads und Period-Panties kennen. Sie erhalten ein bebildertes Handout und können die Punktssuche an sich selbst üben.

# Dezember-Aktionen!

- „Bastelangebot auf dem Weihnachtsmarkt“ – FamilienZentrum Nieder-Olm e.V.

Sonntag, 01.12.19; 14:00 – 19:00 Uhr

Altes Rathaus

In der guten warmen Stube des alten Rathauses basteln Kinder und gestalten Geschenke für die Familie! Für das Leibliche Wohl ist gesorgt!



- „Hundebissprävention bei Babys und Kleinkindern“  
Dienstag, 03.12.19; 19:30 Uhr

Altes Rathaus

Referentin: Sabine Vierecke, Tierärztin  
Kostenfrei! Um Spenden wird gebeten.

Der Löwenanteil an Beißvorfällen mit Kindern findet im häuslichen Umfeld statt. Der hundegerechte Umgang mit dem Vierbeiner muss erst gelernt werden! An diesem Abend stellen wir ein interaktives Lehrprogramm vor, mit dem Eltern zuhause mit ihrem Kind typische Situationen im Umgang mit Hunden durchspielen können. Das Kind kann so die richtigen Verhaltensweisen einüben, während Eltern Hintergrundwissen zu arttypischem Hundeverhalten vermittelt bekommen.



- „Nikolausfeier im FamilienZentrum Nieder-Olm e.V.“  
Samstag, 07.12.19; 15:30 – 17:30 Uhr

Haus der Vereine  
Kosten: 3,- € pro Kind

Vom Himmel hoch, da kommt er her und will uns sagen, es weihnachtet sehr! Am 7. Dezember ist es so weit, da ist im FamilienZentrum Nikolaus-Zeit: Persönlich begrüßt er ein jedes Kind, kommt und meldet Euch an geschwind. Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt, mit Keksen und Kuchen verfliegt die Zeit, drum haltet Euch pünktlich bereit.

Anmeldung bis zum 30.11.19. Die Plätze sind begrenzt!



- „Zwillingstreff“  
Samstag, 14.12.19; 10:00 – 12:00 Uhr

Haus der Vereine

Referentin: Rosemarie Weich, Erzieherin, Spieltherapeutin  
Mehr Infos siehe Rückseite

## Anmeldung

Das FamilienZentrum bietet unterschiedliche Veranstaltungen an: Kurse, Workshops, offene Treffs, Vorträge ... Und natürlich feiern wir auch Feste! Wenn Sie sich zu einem Kurs, Workshop oder Vortrag anmelden, geben Sie bitte den genauen Titel an. Vor Beginn eines Kurses/Workshops bestätigen wir Ihnen Ihre Teilnahme auf jeden Fall (fern-)mündlich oder schriftlich. In besonderen Fällen - z. B. Arbeitslosigkeit, geringes Einkommen, Ausbildung - ist eine Ermäßigung der Teilnehmer gebühr nach Absprache möglich. (Wenn Sie die Teilnahme an einem Kurs weniger als 72 Stunden vorher absagen oder ohne Abmeldung nicht erscheinen, behält es sich das FamilienZentrum Nieder-Olm e.V. vor, die Kursgebühren voll oder anteilig in Rechnung zu stellen.)



# Regelmäßige Treffs & Kurse

## KLEINKINDER

- „Krümelkiste“  
montags, 09.30 – 11:30 Uhr

Haus der Vereine

Kosten: Mitgliedschaft im FamilienZentrum 5,- € pro Monat oder Tagesmitgliedschaft 1,50 €

Krabbel- und Spielgruppe für Eltern mit Kindern von 0 - 3 Jahren  
Hier treffen sich Krümel und Krümelinchen zum gemeinsamen Spiel.  
Die Eltern haben die Möglichkeit, andere Eltern kennenzulernen.

- „fitdankbaby“ – MINI-Bewegung für Mütter mit Kindern ab 3 Monaten

Mittwoch, 16.10.19; 09:30 – 10:45 Uhr

Heute startet der neue Block! 8 x 75 Min.

Heinz-Kerz-Sporthalle

Kursleitung: Dijana Meshel

Kosten: 86 € Mitglieder, 98 € Nichtmitglieder

Bewegung für Mama und Baby! Beide haben Spaß daran, die Übungen zusammen zu erleben. Zusätzlich werden die Babys durch altersentsprechende Spiele gefördert und gefordert.

- „Schwangeren- & Babytreff“  
donnerstags, 9.30 – 11:00 Uhr



Haus der Vereine

Kursleitung: Diana Nordmann, Familienkinderkrankenschwester  
Kostenfrei! Wir freuen uns über eine Spende.

Hier können sich Schwangere und Eltern mit Babys im 1. Lebensjahr Rat holen, andere Eltern mit Babys kennenlernen und sich austauschen. Natürlich wird auch gesungen! Fragen? 06136 / 756069  
Ferien am 3. & 10. Oktober 2019!

- „Zwillingstreff“

Samstag, 09.11.; 14.12.19; 10:00 – 12:00 Uhr



Haus der Vereine

Referentin: Rosemarie Weich, Erzieherin, Spieltherapeutin  
Kostenfrei! Wir freuen uns über eine Spende.

Der Zwillingstreff ist eine Möglichkeit für Zwillingen- und andere Mehrlingseltern mit Ihren Kindern im Alter von 0-4 Jahren, sich miteinander zu treffen und auszutauschen. Der Treff wird begleitet durch eine Erzieherin, die die Gruppe pädagogisch begleitet, Spielideen einbringt etc.  
Geschwisterkinder sind natürlich ebenfalls herzlich Willkommen!

## KINDER- UND JUGENDLICHE

- „Shudokan Karate-Do“ – die Karategruppe für Kinder der weiterführenden Schulen  
mittwochs, 17 – 18 Uhr

Turnhalle Seltzalschule

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

Kosten: Mitgliedschaft im FamilienZentrum: 5,- € pro Monat

Ingo Frommer zeigt Grundlagen des Karate-Do, der Selbstverteidigung und erste Übungen aus Tai Chi und Qi Gong. Jeder Schüler wird nach seinen Fähigkeiten gefördert. Der Trainer vermittelt grundlegende Techniken im Stockkampf, Atemübungen und einfache Meditationen, darüber hinaus Kenntnisse in Origami (Papierfalten) und über medizinische Aspekte.



## ERWACHSENE

- „Sprechstunde für Angehörige von demenziell erkrankten Menschen“

Do, 17.10.; Do, 31.10.; Do, 14.11.; Mi, 27.11.19; 17 – 18 Uhr

Altes Rathaus, Pariser Str.101, Nieder-Olm

Referentin: Steffi Westerhausen-Depoix, Demenzassistentin, Coach ILP und Yogalehrerin

Kosten: 5 € / Beratung, 1/2 Stunde pro Beratungstermin

In dieser Sprechstunde lade ich Sie zu einem unterstützenden Gespräch ein. Je nach Informationsbedarf erhalten Sie bei mir

- allgemeine Informationen rund um demenzielle Erkrankungen und deren Auswirkungen auf den Lebensalltag
- Tipps zum Umgang mit Menschen mit Demenz z. B. Vermeidung von Konflikten und Orientierungshilfen für Menschen mit Demenz
- allgemeine Informationen zu Diagnostik, Behandlungseinrichtungen, zu Leistungen der Pflegeversicherungen zur Entlastung von pflegenden Angehörigen, zu Betreuungsmöglichkeiten, wie z. B. Tagespflege, Kurzzeit- und Verhinderungspflege;
- Strukturen Vorort für Menschen mit Demenz und deren Angehörige



Oktober-Dezember 2019  
Programm  
www.familienzentrum-nieder-olm.de

Gefördert durch:

design: annette.schwinn@gmx.de



www.familienzentrum-nieder-olm.de  
info@familienzentrum-nieder-olm.de  
www.facebook.com/FamilienZentrumNiederOlm  
oder Telefon: 0176/85913961

IBAN DE92550501200200070076 • BIC MALADE51MNZ  
Bingen-Alzey St-Nr 08/66771252 • USt-IdNr. DE 149 065 492

Gläubiger-ID: DE91ZZZ00001016152

Anmeldung/Infos zu allen Kursen & Treffs unter  
E-Mail: [anmeldung@familienzentrum-nieder-olm.de](mailto:anmeldung@familienzentrum-nieder-olm.de)

# Oktober-Aktionen!

FEIERTAG & FERIEN!

Der Schwangeren- & Babytreff ist am 3. & 10. Oktober geschlossen!



Das Café Zimt und Zucker / Babykorb ist am 1. & 8. Oktober geschlossen!

## „Erste Hilfe am Kind“ – Kurs Samstag, 12.10.19; 09:30 – 16:00 Uhr



Haus der Vereine  
Referentin: Diana Nordmann, Kinderkrankenschwester und Trainer für Erste-Hilfe

Teil 1: 9:30 - 12:00 Uhr; Wiederbelebnungsmaßnahmen beim Baby, Kind und Erwachsenen. Kosten 5 € / Person

Teil 2: 12:00 - 16:00 Uhr; Das kranke Kind und wie Eltern im Notfall helfen können. Dieser Teil ist kostenfrei. Wir freuen uns über eine Spende. Weitere Infos diese Homepage: [www.familienzentrum-nieder-olm.de](http://www.familienzentrum-nieder-olm.de)

## „fitdankbaby“ MINI-Bewegung für Mütter mit Kindern ab 3 Monaten

Mittwoch, 16.10.19; 09:30 – 10:45 Uhr

Heute startet der neue Block! 8 x 75 Min.

Weitere Infos siehe regelmäßige Kurse auf der Rückseite.

## „Sprechstunde für Angehörige von demenziell erkrankten Menschen“ – Steffi Westerhausen-Depoix Donnerstag, 17.10.19; 17:00 – 18:00 Uhr

Altes Rathaus

Weitere Infos siehe regelmäßige Kurse auf der Rückseite.

## „Kinder - Yogakurs“ (5 - 7 Jährige) Freitag, 18.10.19; 17:00 – 17:45 Uhr

Heute startet der neue Block! 6 x 45 Min.

Haus der Vereine

Referentin: Lena Ohler, Kinderyogalehrerin

Kosten: Mitglieder 35,- €, Nichtmitglieder 44,- €

Wir wollen stark sein wie ein Löwe, beweglich wie eine Schlange, entspannt wie eine Katze, still wie ein Mäuschen oder leicht wie ein Schmetterling... Das spielerische Erleben von Yoga fördert bei Kindern unter anderem die Freude an Bewegung, die Körperwahrnehmung, Konzentration und Merkfähigkeit und die Fähigkeit sich zu entspannen.

## „Hatha - Yoga – Schnupperkurs für Anfänger“ (Erwachsene) Freitag, 18.10.19; 18:00 – 19:15 Uhr

Heute startet der neue Block! 6 x 75 Min.

Haus der Vereine

Referentin: Lena Ohler, Yogalehrerin i.A.

Kosten: Mitglieder 50,- €, Nichtmitglieder 59,- €

Du wolltest schon immer mal Yoga ausprobieren? Hier ist die Möglichkeit dazu! Yoga ist eine absolute Wohltat für Körper und Geist und macht uns flexibel und stark. Wir wollen den Freitagabend nutzen, Yoga näher kennen zu lernen. Die stressige Arbeitswoche hinter uns lassen, uns etwas Gutes tun und entspannt ins Wochenende starten.

Willkommen im Café

ZIMT und ZUCKER

Fühlen Sie sich wohl bei uns

Egal, ob man sich den Tag mit einem Cappuccino versüßen oder den kleinen Hunger verscheuchen will oder die Kinder die Spielecke erobern, das Café ZIMT und ZUCKER bietet Raum für all dies - und noch vieles mehr: Frühstück/Kuchen/Kaffee - alles vor Ort frisch und gesund zubereitet.

Dienstag 9.15 - 11.45 Uhr • Im Haus der Vereine  
Maria-Montessori-Str. 6 • 55268 Nieder-Olm



Anmeldung/Infos zu allen Kursen & Treffs unter  
E-Mail: [anmeldung@familienzentrum-nieder-olm.de](mailto:anmeldung@familienzentrum-nieder-olm.de)

## „Alltagskompetenzen für Kinder“ Montag, 21.10.19; vormittags

Heute startet der neue Block! 12 x 60 Min. plus 2 Elternabende

Lernraum Nieder-Olm, Pfarrgasse 3, 55268 Nieder-Olm  
Referentin: Gabriele Klinik/ Sabine Schröder  
Kosten: 120,- € pro Kind

Bist Du startklar? Kinder sind besonders aufnahmefähig und so soll dieser Kurs unterstützend und hilfreich sein, Kinder im Alter zwischen 5 und 7 Jahren kompetent für den eigenen Alltag zu machen. Es geht darum, bereits vorhandene Fähigkeiten und Fertigkeiten zu stärken und zu trainieren und eventuelle Lücken zu schließen, um die Kinder in ein Stück mehr Selbstständigkeit zu entlassen. Das Vorschulalter und die erste Grundschulzeit sind wichtige Phasen, in denen diese Kompetenzen von großem Nutzen sein können.

## „Marburger Konzentrationstraining für Grundschul Kinder“ in Kleingruppen Montag, 21.10.19; 16:00 – 17:15 Uhr

Heute startet der neue Block! 6 x 75 Min.

Haus der Vereine

Kursleitung: Petra Schulze-Christ und Regine Roß, beide zertifizierte Trainerinnen für MKT und Legasthenie / Dyskalkulie

Kursgebühr (inklusive Materialkosten): 119,- € / 110,- € Mitglieder

Dieser Kurs wird angeboten für Kinder der 1.- 4- Klasse, die sich leicht ablenken lassen oder viele Flüchtigkeitsfehler machen. Ziel des Marburger Konzentrationstrainings (MKT) ist es, den Kindern Arbeitstechniken zu vermitteln, mit denen sie ihre Aufgaben selbstständig und strukturiert erledigen können.

## „Was ist AD(H)S und wie wird es diagnostiziert?“ Dienstag, 22.10.19; 19:30 Uhr

Altes Rathaus

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

Kostenfrei! Wir freuen uns über eine Spende.

Wie wird AD(H)S diagnostiziert und welche Therapien werden aktuell angewendet? Welche anderen Diagnosen sind möglich?

## „Mit Meditation zur inneren Ruhe finden für Erwachsene“ Dienstag, 22.10.19; 20:00 – 21:15 Uhr

Heute startet der neue Block! 7 x 75 Min.

Haus der Vereine

Referentin: Tanja Theß, zertifizierte Trainerin für Entspannungstechniken und Psychologische Beraterin

Kosten: 150,- € Mitglieder, 160,50 € Nichtmitglieder

Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Durch geführte Meditation und leichte Körperübungen um aus dem Gedankenkreisel heraus zu treten um sich selbst achtsam wahrnehmen lernen. Mobilisierung der inneren Kraft und Ruhe sowie Aktivierung der Selbstliebe als heilendes Mittel. In Berührung kommen mit sich selbst um dadurch wieder stark, kraftvoll und ausgeglichen dem Alltag zu begegnen. Wichtige Informationen zum Königsweg der Meditation erhalten. Eine Teilnahme an Einzelterminen ist auf Anfrage möglich!

## „Stoffwindelworkshop“ Mittwoch, 23.10.19; 09:30 Uhr

Haus der Vereine

Kursleitung: Julia Becker, Stoffwindelberatung, Trageberatung, Alternative Monatshygiene

Kostenfrei! Wir freuen uns über eine Spende.

Moderne Stoffwindeln sind unkompliziert, gesund, nachhaltig, günstig und niedrig! In diesem Workshop zeige ich euch die verschiedenen Systeme der bekanntesten Hersteller, wir sprechen über die Vor- und Nachteile von Stoffwindeln und natürlich auch über das Windelwaschen. Gemeinsam üben wir das korrekte Anlegen von Stoffwindeln und ich erkläre euch alles, was ihr zu diesem Thema wissen möchtet.

## Veranstaltungsorte

• Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6, Nieder-Olm • Altes Rathaus, Pariser Str. 101, Nieder-Olm • Restaurant Zur Alten Brennerei, Pariser Straße 151, Nieder-Olm • Turnhalle Seltzschule, Oppenheimer Straße 69, Nieder-Olm

# Oktober-Aktionen!

## „Kindertagespflege“ – im Schwangeren- und Babytreff Donnerstag, 24.10.19; 09:30 – 11:00 Uhr

Haus der Vereine

Kursleitung: Diana Nordmann, Familien-Kinderkrankenschwester  
Gastreferentin: Claudia Theobald, Kreisverwaltung Mainz-Bingen  
Kostenfrei! Wir freuen uns über eine Spende.

Wie finde ich die passende Tagesmutter oder was muss ich tun, um selbst eine zu werden? Frau Theobald von der Kreisverwaltung Mainz-Bingen kommt in den Schwangeren- und Babytreff und gibt passende Antworten.

## „Durchblick in Englisch trotz Legasthenie?“ Freitag, 25.10.19; 19:30 Uhr

Altes Rathaus

Referenten: Helke Voß-Becher und Frank Tümmel, Legasthenietherapeuten  
Kostenfrei! Wir freuen uns über eine Spende.

Kindern mit Legasthenie fällt es - meist - auch schwer, Englisch zu lernen. Vokabeln, die unsägliche Rechtschreibung des Englischen, neue Grammatikstrukturen ... Die gute Nachricht: Es gibt Möglichkeiten, die schwierigen Pfade des Fremdsprachenerwerbs begehbar zu machen. Wir sprechen darüber, wie Sie Ihre Kinder auf diesem oft steinigem Weg unterstützen können.

## „Babysitterkurs“ Samstag, 26.10.19; 09:00 – 16:00 Uhr

Haus der Vereine

Referentinnen: Diana Nordmann, Kinderkrankenschwester und Trainerin für 1. Hilfe. Sabine Herrmann, Sozialpädagogin, Mediatorin, system. Therapeutin.  
Kosten: 15,- Euro Kursgebühr, Essen und Getränke inklusive.

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 N-Olm e.V. Hier kannst Du dann auch Deine Kontaktdaten hinterlassen, damit sich interessierte Eltern bei Dir melden können. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt! Mit Unterstützung des Landkreises Mainz-Bingen und der Verbandsgemeinde Nieder-Olm.

## „Kinderzahnpflege“ – Café Zimt & Zucker Dienstag, 29.10.19; 09:15 – 11:45 Uhr

Haus der Vereine

Referentin: Sandra Heppler, AG Kinder - und Jugendzahnpflege

Frau Sandra Heppler von der Arbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendzahnpflege informiert interessierte Eltern im Café Zimt und Zucker über die aktuellen Empfehlungen und gibt Tipps für den Alltag! Die Teilnahme ist kostenfrei. Das Café ist wie jede Woche von 9:15 - 11:45 Uhr für Sie geöffnet.

## „Wut, Trotz und Co“ Dienstag, 29.10.19; 19:30 Uhr

Altes Rathaus

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

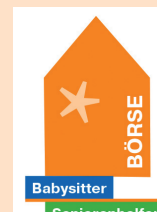
Kostenfrei! Wir freuen uns über eine Spende.

Ein einfaches NEIN und schon geht's los! Ihr sonst so kooperatives Kleinkind wird zum „Wüterich“. Ein Abend an dem Sie erfahren, warum das so ist und wie Sie damit umgehen können.

## „Sprechstunde für Angehörige von demenziell erkrankten Menschen“ Donnerstag, 31.10.19; 17:00 - 18:00 Uhr

Altes Rathaus

Weiter Infos siehe regelmäßige Kurse auf der Rückseite.



Das FamilienZentrum bietet eine **Babysitter- und Seniorenhelfer**börse an. Unsere Babysitter sind Jugendliche, die bei uns einen Tag lang geschult wurden:

- Umgang mit Säuglingen / Kleinkindern,
- Grundkenntnisse in Erste-Hilfe am Kind,
- Thema der Entwicklung / Aufsichtspflicht

Unsere Seniorenhelfer sind Jugendliche, die den Senioren helfen möchten. Gegen ein Endgeld übernehmen sie gerne Dinge, die Ihnen den normalen Alltag erleichtern. Sprechen Sie uns an.

# November-Aktionen!

## „Pflegebedürftigkeit, Pflegegrade und Leistungen der Pflegeversicherung“ – Verbraucherzentrale Mainz Dienstag, 05.11.19; 19:30 Uhr

Altes Rathaus

Referentin: Gisela Rohmann, Pflegeexpertin der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V.

Wer erhält eigentlich Leistungen der Pflegeversicherung? Und wie werden sie beantragt? Wie erfolgt die Zuordnung in die neuen Pflegegrade? Wie begutachtet der Medizinische Dienst der Krankenversicherung die Pflegebedürftigkeit? Und welche Leistungen gibt es in den verschiedenen Pflegegraden? Die Teilnahme ist kostenfrei, der Vortrag wird gefördert durch das Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz. Um Spende wird gebeten!

## „Innere Ruhe und Selbstwirksamkeit für Kinder (6-10 J.)“ Donnerstag, 07.11.19; 17:00 – 17:45 Uhr

Heute startet der neue Block! 6 x 45 Min.

Haus der Vereine

Referentin: Tanja Theß, zertifizierte Trainerin für Entspannungstechniken und Psychologische Beraterin

Kosten: Mitglieder 54,- €, Nichtmitglieder 63 €

Der Kurs soll dem Kind helfen spielerisch in die eigene Mitte zu kommen und zu entspannen.

Emotionen wie Wut, Zorn, Ungeduld, innere Unruhe und Ängste umwandeln in Ausgeglichenheit und Ruhe. Wir machen Körperübungen, Phantasiereisen und Meditationen die dem Kind helfen sich zu entspannen. Das Selbstwertgefühl des Kindes stärken und festigen. Die Erfahrung: „Ich bin wertvoll, einzigartig und gut so wie ich bin“ steht im Vordergrund.

## „Dauerstress – wie er entsteht, was er mit unserem Körper macht und wie wir aktiv gegensteuern können“ Donnerstag, 07.11.19; 19:30 Uhr

Altes Rathaus

Referentin: Mona Ülker, Heilpraktikerin mit den Schwerpunkten traditionelle chinesische Medizin und ganzheitliche Frauen- und Kinderheilkunde

Kosten: Mitglieder 15,- €, Nichtmitglieder 16,50 €

„Nichts versteht ein gestresster Mensch weniger, als zu leben. Nichts ist schwerer zu erlernen.“ ( Seneca, römischer Philosoph )  
Schon die alten Römer haben die Auswirkungen von Stress zu spüren bekommen.

Auch heutzutage fühlt sich fast jeder in seinem Alltag durch Stress belastet. Doch wie entsteht Stress eigentlich und was verursacht er in unserem Körper ?

Dieser Vortrag soll bewusst machen, welche Stressoren es gibt, wie sie in uns wirken und was man als Stressgeplagter tun kann.

## „Zwillingstreff“ Samstag, 09.11.19; 10:00 – 12:00 Uhr

Haus der Vereine

Weiter Infos siehe regelmäßige Kurse auf der Rückseite.

## „Stammtisch Hochbegabung“ Mittwoch, 13.11.19; 20:00 Uhr

Restaurant Zur Alten Brennerei, Pariser Straße 151, 55268 Nieder-Olm  
Referentin: Kerstin Ambach, Schwerpunkte: Hochbegabung, ADS/ADHS, Marburger Konzentrationstraining

Dieser Stammtisch richtet sich an alle, die am Thema Hochbegabung interessiert sind. Eltern, Lehrer und Erzieher sind Herzlich Willkommen. Der Erfahrungsaustausch und das gegenseitige Kennenlernen stehen hierbei im Vordergrund.

## „Cafe Zimt & Zucker“ – Offene Bürgersprechstunde Dienstag, 19.11.19; 09:30 – 11:30 Uhr

Haus der Vereine

Heute stellen sich in der Zeit von 9:30-11:30 Uhr zwei Mitglieder des Stadtrates und Ausschusses Jugend und Soziales den Nieder-Olmer Mitbürgern im Café zum offenen Gespräch. Kommen Sie vorbei und tragen Sie Ihre Anliegen rund um Nieder-Olm und seine Entwicklung vor!

